Adele FABER & Elaine MAZLISH

Cum să-i asculți pe adolescenți și cum să te faci ascultat



Curtea veche

FAMILIA LA CURTEA VECHE

Colecție coordonată de
ILEANA ACHIM

Adele Faber a studiat dramaturgia la Queens College, are studii de master în pedagogie la New York University şi a fost profesoară de liceu la New York timp de 8 ani de zile. Elaine Mazlish a studiat teatrul la New York University, fiind cunoscută şi ca artist profesionist şi compozitor.

Adele Faber şi Elaine Mazlish conduc de mai bine de zece ani ateliere de lucru cu părinţii şi ţin conferinţe pentru toţi cei interesaţi de educaţia copiilor – părinţi, profesori şi specialişti. Lucrând la început alături de dr. Haim Ginott, specialist în psihologia copilului, autoarele au devenit în scurt timp experţi de renume internaţional în comunicarea dintre adulţi şi copii.

Experienţa lor în cadrul acestor ateliere de lucru a dus la scrierea unor cărţi de mare succes, printre care *Liberated Parents/Liberated Children* (câştigătoare a premiului Christopher Award), *How To Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk* şi *Siblings Without Rivalry* (carte care s-a plasat pe primul loc în lista de bestsellleruri a ziarului *New York Times*).

La Curtea Veche Publishing a apărut cartea lor *Comunicarea eficientă cu copiii. Acasă şi la şcoală* (2002), scrisă în colaborare cu Lisa Nyberg şi Rosalyn Anstine Templeton.

Adele Faber • Elaine Mazlish

Cum să-i asculți pe adolescenți și cum să te faci ascultat

Traducere din limba engleză de
Antoaneta Olteanu

Curtea Veche

BUCUREŞTI, 2007

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
FABER, ADELE
Cum să-i asculţi pe adolescenţi şi cum să te faci ascultat / Adele Faber & Elaine Mazlish; trad.: Antoaneta Olteanu. — Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2007
Index
ISBN 978-973-669-419-6

I. Mazlish, Elaine
II. Olteanu Antoaneta (trad.)

159.922.7

Coperta: Griffon and Swans Productions
www.griffon.ro
Copyright foto: Izabela Habur — *Problem*

ADELE FABER, ELAINE MAZLISH
How to Talk So Teens Will Listen & Listen So Teens Will Talk

Copyright © 2005 by the Adele Faber and Elaine Mazlish
Published by arrangement with HarperCollins Publishers, Inc.
All rights reserved.

© Curtea Veche Publishing, 2007,
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-973-669-419-6

Ca părinţi, dorinţa noastră este ca alţii să aibă nevoie de noi; ca adolescenţi, dorinţa lor este să nu aibă nevoie de noi. Conflictul este real; avem de-a face cu el în fiecare zi pe măsură ce îi ajutăm pe cei pe care îi iubim să devină independenţi de noi.

Dr. Haim G. Ginott, *Between Parent and Teenager*, The Macmillan Company, 1969

AM DORI SĂ MULȚUMIM...

Familiilor și prietenilor noștri, pentru că au fost răbdători și înțelegători în lunga perioadă în care am scris cartea și pentru că au fost suficient de drăguți să nu ne întrebe: „Și când estimați că veți termina de scris cartea?"

Părinților din grupul nostru de lucru, pentru dorința lor de a încerca noi căi de comunicare cu familiile lor și pentru că au împărtășit experiența lor membrilor grupului. Poveștile pe care ni le-au spus au fost o sursă de inspirație și pentru unii, și pentru alții.

Adolescenților cu care am lucrat, pentru tot ce ne-au spus despre ei și despre lumea lor. Descrierea lor sinceră a fost pentru noi o ocazie extrem de prețioasă de a privi din prisma lor preocupările pe care le au.

Lui Kimberly Ann Coe, graficianul nostru extraordinar, pentru faptul că a luat toate schițele personajelor noastre și cuvintele pe care le-am atribuit lor și le-a transformat într-o paletă variată, extrem de minunată, de personaje ale căror cuvinte prind viață.

Lui Bob Markel, agentul nostru literar și dragul nostru prieten, pentru entuziasmul manifestat chiar de la început față de proiectul nostru și pentru sprijinul său ferm când ne căutam drumul printre nenumăratele variante pe care le-a avut această carte.

Lui Jennifer Brehl, editorul nostru. Ca un „părinte perfect", a crezut în noi, ne-a susținut în ce aveam mai bun și a scos în evidență cu respect locurile în care am putea transforma „binele" în și mai bine. A avut dreptate, de fiecare dată.

Doctorului Haim Ginott, mentorul nostru. Lumea s-a schimbat dramatic de la dispariția lui, dar convingerea sa că „pentru a atinge obiective omenești avem nevoie de metode omenești" rămâne adevărată pentru totdeauna.

DE CE AM SCRIS ACEASTĂ CARTE

Nevoia exista de mult, dar o mare perioadă de timp nu am văzut-o. Apoi au început să apară scrisori ca aceasta:

Dragă Adele și Elaine,

AJUTOR! Când copiii mei erau mici, *How to Talk So Kids Will Listen* era Biblia mea. Dar acum, când au 11 și respectiv 14 ani, m-am trezit în fața a cu totul alte probleme. V-ați gândit să scrieți o carte pentru părinți despre adolescenți?

La scurt timp după aceasta, am primit un telefon:

Asociația noastră civică intenționează să organizeze conferința anuală „Family Day" și sperăm că ne veți oferi câteva indicii prețioase despre cum să ne descurcăm cu adolescenții.

Am ezitat. Nu am mai prezentat niciodată un program care să se fi concentrat exclusiv pe adolescenți. Dar această idee ne intriga. De ce nu? Am putea prezenta o trecere în revistă a principiilor de bază ale unei comunicări eficiente, numai că de data aceasta vor fi folosite exemple cu adolescenți și vom arăta, prin relurile jucate, care sunt tacticile.

Prezentarea unei lucrări noi este întotdeauna o provocare. Niciodată nu poți fi sigur dacă publicul va rezona cu ea. Dar a făcut-o. Oamenii ascultau cu atenție și răspundeau entuziaști. În timpul întrebărilor și al răspunsurilor voiau să afle care sunt opiniile noastre despre tot, de la interdicții și găști, până la răspunsuri obraznice și eșecuri. După aceea am fost înconjurate de un mic grup de părinți care doreau să stea de vorbă cu noi în particular.

„Sunt o mamă singură și băiatul meu de 13 ani a început să-și piardă vremea cu cei mai răi băieți din școală. S-au ocupat de droguri și de cine mai știe ce altceva. Îi tot spun mereu să stea departe de ei, dar nu vrea să mă asculte. Mă simt de parcă lupt într-o bătălie deja pierdută. Cum să-l fac să mă asculte?"

„Sunt așa de supărată. Am văzut un e-mail primit de fetița mea de 11 ani de la un coleg de clasă: «Vreau să fac sex cu tine. Vreau să-mi bag cocoșelul în păsărica ta.» Nu știu ce să fac. Să le dau un telefon părinților lui? Să fac o reclamație la școală? Ei ce ar trebui să-i spun?"

„Tocmai am descoperit că fata mea de 12 ani fumează marihuana. Ce ar trebui să-i spun?"

„Sunt speriată de moarte. Făceam curățenie în camera fiului meu și am găsit o poezie, scrisă de el, despre sinucidere. La școală învață bine. Are prieteni. Nu pare să fie nefericit. Dar poate este ceva ce nu am reușit să văd. Să-i spun că i-am găsit poezia?"

„Fata mea își petrece mult timp pe chat în ultima perioadă cu un băiat de 16 ani. Cel puțin el a zis că are 16 ani, dar cine poate ști? Acum vrea să o întâlnească. Mă gândesc să merg și eu cu ea. Ce părere aveți?"

În mașină, pe când ne întorceam acasă, am vorbit fără întrerupere: uite cu câte trebuie să se confrunte părinții aceștia!... În ce lume diferită trăim astăzi!... Dar oare vremurile chiar s-au schimbat așa de mult? Oare noi și prietenii noștri nu eram îngrijorați de sex, droguri și de presiunea prietenilor și, da, chiar de sinucidere, când copiii noștri erau la vârsta adolescenței? Dar, oricum, ce auzisem în seara aceasta părea a fi mai rău, mai înfricoșător. Erau și mai multe motive de îngrijorare. Și problemele începeau mai devreme. Probabil pentru că pubertatea începea mai devreme.

După câteva zile am primit un alt telefon, de data aceasta de la un director de școală:

„Acum desfășurăm un program experimental pentru un grup de elevi atât de la gimnaziu, cât și de la liceu. Am dat câte un exemplar din cartea dumneavoastră, *How to Talk So Kids Will Listen*, fiecărui părinte inclus în program. Deoarece cartea dumneavoastră ne-a fost de mare folos, ne întrebam dacă nu ați dori să vă întâlniți cu părinții și să moderați câteva întâlniri de lucru cu ei."

I-am spus directorului că ne vom gândi la propunerea lui și vom reveni.

În zilele următoare ne-am reamintit de adolescenții pe care i-am cunoscut cel mai bine — copiii noștri. Ne-am întors în timp și am început să ne amintim anii din adolescența copiilor noștri, pe care de mult îi

îngropasem — momente întunecate, pete luminoase şi clipe în care am fost cu sufletul la gură. Încetul cu încetul, am reintrat pe terenul emoţional al anilor trecuţi şi am retrăit aceleaşi nelinişti. Încă o dată ne-am gândit la ce anume făcea ca aceşti ani să fie atât de dificili.

Nu era vorba că nu am fi fost prevenite. Încă de la naşterea copiilor noştri am tot auzit: „Bucură-te de ei acum, cât sunt încă mici", „Copii mici, probleme mici; copii mari, probleme mari." Mereu şi mereu ni se tot spunea că, la un moment dat, acest copil drăgălaş al nostru se va transforma într-un străin posac care ne va critica gusturile, ne va contesta regulile şi ne va respinge valorile.

Deci, chiar dacă fusesem oarecum pregătite pentru schimbări în comportamentul copiilor noştri, nimeni nu ne pregătise pentru sentimentul că am pierdut ceva.

Pierderea unei relaţii vechi, strânsă. („Cine este persoana aceasta ostilă din casa mea?")

Pierderea încrederii. („De ce se comportă aşa? Am făcut oare ceva... sau nu am făcut?")

Pierderea satisfacţiei de a fi util. („Nu, nu trebuie să vii. O să meargă cu mine prietenii mei!")

Pierderea sentimentului că suntem nişte protectori atotputernici care îi pot ţine pe copiii lor departe de pericol. („E trecut de miezul nopţii. Unde este? Ce face ea acolo? De ce n-a venit încă acasă?")

Şi chiar mai mare decât sentimentul de pierdere era frica noastră. („Cum să îi ajutăm pe copiii noştri să depăşească fără probleme această perioadă? Cum să depăşim noi această perioadă?")

Dacă aşa stăteau lucrurile cu o generaţie mai devreme, ce se întâmplă oare cu mamele şi taţii de astăzi? Îşi cresc copiii într-o societate care este mai săracă, mai brutală, mai crudă, mai materialistă, mai sexualizată, mai violentă decât era înainte. Cum să nu se simtă părinţii din ziua de azi depăşiţi? Cum să nu se simtă împinşi la decizii extreme?

Nu este greu de înţeles de ce unii reacţionează mai dur — instituie reguli şi pedepsesc orice abatere, chiar dacă e mică, ţinându-şi adolescenţii strâns în frâu. Putem, de asemenea, să înţelegem de ce alţii renunţă, de ce nu ridică mâna, caută o altă perspectivă de înţelegere şi speră la ce e mai bun. Dar ambele abordări — „Fă cum ţi-am spus" sau „Fă ce vrei" — înlătură orice posibilitate de comunicare.

De ce ar vrea un tânăr să fie deschis cu un părinte care îl pedepseşte? De ce ar căuta el îndrumare la un părinte care îi permite orice? Dar totuşi bunăstarea adolescenţilor noştri — uneori chiar siguranţa lor — presupune tocmai a avea acces la ideile şi valorile părinţilor lor. Adolescenţii au nevoie să-şi poată exprima îndoielile, să-şi împărtăşească temerile şi să exploreze opţiunile alături de un adult care să-i asculte fără să-i judece şi să-i ajute să ia decizii responsabile.

Cine altcineva decât mama şi/sau tata vor fi alături de ei zi de zi, în toţi aceşti ani critici, pentru a-i ajuta să reziste mesajelor ademenitoare din mass-media? Cine îi va ajuta să reziste presiunii anturajului? Cine îi va ajuta să se descurce în faţa găştilor şi a cruzimii, a dorinţei de acceptare, a fricii de respingere, a terorii, excitării şi confuziei adolescenţei? Cine îi va ajuta să se lupte cu impulsul de a se conforma şi cu efortul de a fi sinceri cu ei înşişi?

Poate fi extraordinar de greu să trăieşti alături de un adolescent. Ştim. Ne aducem aminte. Dar, de asemenea, ne aducem aminte cum, în toţi aceşti ani tulburi, ne-am impus anumite tactici care ne-au ajutat să navigăm pe cele mai agitate ape, fără să ne scufundăm.

Acum este momentul să transmitem mai departe tot ce a fost atât de util pentru noi. Și să învățăm de la această generație de astăzi tot ce este util pentru ei.

L-am sunat pe director și am programat primul grup de lucru pentru părinții adolescenților.

NOTA AUTORILOR

Cartea aceasta se bazează pe numeroasele ateliere pe care le-am ținut prin țară și pe cele pe care le-am ținut pentru părinții adolescenților, separat și împreună, în New York și Long Island. Pentru a spune cât mai simplu posibil poveștile lor, am comprimat toate aceste grupuri numeroase într-unul singur, iar noi, autoarele, am devenit o singură voce. Deși am schimbat numele și ordinea evenimentelor, am păstrat cu sfințenie esența adevărului experiențelor noastre.

Adele Faber și Elaine Mazlish

1

A FACE FAȚĂ SENTIMENTELOR

Nu știam la ce să mă aștept.

În timp ce alergam prin parcarea din fața școlii îmi țineam cu greu umbrela din cauza vântului și mă întrebam dacă altcineva și-ar fi părăsit căminul călduț într-o noapte așa de rece și de urâtă pentru a veni la un atelier despre adolescenți.

Șefa departamentului de consiliere m-a întâmpinat și m-a condus într-o clasă unde mă așteptau douăzeci de părinți, vorbind animat.

M-am prezentat, i-am felicitat pentru curajul de a înfrunta această vreme urâtă și le-am dat ecusoane pe care fiecare să și le completeze. Cât timp scriau și discutau unii cu alții, am avut ocazia să studiez grupul. Erau persoane foarte diferite, un număr aproape egal de bărbați și de femei, cu origini etnice diferite, unele cupluri, alții singuri, unii în costume, alții în blugi.

Când mi s-a părut că toți erau gata, i-am rugat să se prezinte și să ne povestească despre copiii lor.

Au făcut-o fără nicio ezitare. Unul după altul, părinții își descriau copiii a căror vârstă era cuprinsă între 12 și 16 ani. Aproape toți subliniau dificultatea de a se înțelege cu adolescenții în lumea de astăzi. Dar mi se părea totuși că sunt oameni care se controlează, care nu se deschid, având grijă să nu dezvăluie prea mult, prea curând într-o sală plină de străini.

— Înainte de a merge mai departe, am spus, vreau să vă garantez că tot ce vom discuta aici va fi confidențial. Tot ce va fi spus între acești patru pereți va rămâne aici. Nu este treaba nimănui al cui copil fumează, bea, chiulește sau face sex mult mai devreme decât am fi dorit noi. Suntem toți de acord cu acest lucru?

Oamenii au dat din cap în semn de aprobare.

— Suntem cu toții parteneri într-o întreprindere extraordinară — am continuat. Sarcina mea este să vă prezint metode de comunicare pentru a vă ajuta să aveți relații mult mai satisfăcătoare între părinți și copii. Sarcina voastră va fi să testați aceste metode, să le puneți în practică acasă la voi și să ne spuneți tuturor care este rezultatul. Ce a fost sau ce nu a fost de folos? Ce a mers sau ce nu a mers? Unindu-ne forțele, vom găsi cele mai eficiente căi de a-i ajuta pe copiii noștri să depășească această perioadă de tranziție dificilă de la copilărie la maturitate.

Am făcut aici o pauză pentru a urmări reacția grupului.

— De ce trebuie să fie o „tranziție dificilă"? a protestat un părinte. Nu-mi amintesc să fi avut o perioadă așa de dificilă pe când eram eu adolescent. Și nu-mi amintesc să le fi dat atâta bătaie de cap părinților mei.

— Asta pentru că poate tu ai fost un copil cuminte, a spus soția lui, mângâindu-l și bătându-l ușor pe mână.

— Da, poate că a fost mai ușor să fii „cuminte" când eram noi adolescenți, a comentat alt bărbat. Azi se întâmplă chestii de care nici nu putea fi vorba înainte.

— Să presupunem că ne întoarcem toți „înainte", am zis eu. Cred că sunt lucruri pe care le putem învăța din adolescența noastră și care ne-ar putea ajuta să ne facem o idee despre lucrurile cu care se confruntă azi copiii noștri. Haideți să începem prin a ne aminti ce era cel mai frumos atunci pentru noi.

Michael, bărbatul care fusese „un copil cuminte", a început să vorbească primul:

— Cele mai frumoase lucruri pentru mine au fost sportul și prietenii.

Altcineva a spus:

— Pentru mine a fost libertatea de a pleca și de a veni când doream. Mergeam singur cu metroul. Plecam în oraș. Luam autobuzul și mă duceam la plajă. Ce mai, distracție!

Au intrat și alții în discuție:

— Să mi se permită să port tocuri înalte și să mă machiez, și faptul că asta producea o puternică impresie asupra băieților. Eu și prietenele mele aveam o pasiune pentru același băiat și tot timpul ne întrebam: „Crezi că-i place de mine sau de tine?"

— Pe atunci viața era mai ușoară. În weekenduri puteam să dorm până la prânz. Nu aveam nicio grijă legată de serviciu, de plata chiriei, de întreținerea familiei. Și niciun fel de grijă pentru ziua de mâine. Știam că mă puteam baza mereu pe părinții mei.

— Pentru mine a fost o perioadă în care puteam vedea cine sunt și experimenta diferite identități, puteam visa la viitor. Eram liber să mă ipostaziez dar, de asemenea, aveam securitatea dată de familia mea.

O femeie a dat din cap:

— Pentru mine, a spus ea trist, cea mai frumoasă parte a adolescenței a fost când am ieșit din ea.

M-am uitat la numele de pe ecuson.

— Karen, am spus, se pare că adolescența nu a fost cea mai frumoasă perioadă din viața ta.

— De fapt, a spus ea, a fost o mare ușurare să scap de ea.

— Să scapi de ce? a întrebat cineva.

Karen a dat din umeri înainte de a răspunde:

— Să scap de grija de a fi acceptat... și de a mă strădui prea mult... și de a zâmbi prea mult pentru ca oamenii să mă placă... și de a nu mă adapta niciodată... de a mă simți mereu ca un străin.

Și alții au început să brodeze repede pe această temă, inclusiv unii care numai cu câteva minute înainte vorbeau atât de frumos despre anii lor de adolescență:

— Pot să confirm și eu. Îmi amintesc că mă simțeam așa de îngrozitor și de nesigur. M-am îngrășat foarte tare și uram felul în care arătam.

— Știu că am vorbit mai înainte de pasiunea pe care le-o provocam băieților, dar adevărul este că era mai mult un fel de obsesie — să-i placi, să te desparți de ei, să-ți pierzi prietenii din cauza lor. Mă gândeam numai la băieți și asta se reflecta în notele mele. Era cât pe ce să rămân repetentă.

— Problema mea din acele zile era presiunea la care eram supus de niște tipi, ca să fac lucruri care erau periculoase sau rele. Am făcut o mulțime de prostii.

— Îmi aduc mereu aminte că eram confuz. Cine sunt? Ce îmi place? Ce nu îmi place? Sunt autentic sau sunt o copie? Pot să fiu eu însumi și să fiu totuși acceptat de ceilalți?

Îmi plăcea acest grup. I-am apreciat onestitatea.

— Spuneți-mi, i-am întrebat, în timpul acestor ani nebuni, v-a fost de folos ceva ce au spus sau au făcut părinții voștri?

Oamenii își răscoleau amintirile.

— Părinții mei nu au strigat niciodată la mine în fața prietenilor mei. Dacă făceam ceva rău, cum ar fi să vin târziu acasă, iar prietenii mei erau de față, părinții așteptau până când aceștia plecau. Abia atunci mă muștruluiau.

— Tata avea obiceiul să-mi spună: „Jim, trebuie să te lupți pentru convingerile tale... Dacă ai dubii, consultă-ți conștiința... Să nu te temi mereu că greșești, pentru că altfel nu vei avea niciodată dreptate." Ziceam mereu: „Iar începe", dar uneori chiar mi-au prins bine vorbele lui.

— Mama mă obliga mereu să mă perfecționez. „Poți mai mult... Mai verifică... Mai fă o dată." Nu mă lăsa în pace în nicio privință. Tata, pe de altă parte, credea că sunt perfect. Așa că știam la cine să mă duc în diferite situații. Am avut parte de o combinație bună.

— Părinții mei insistau să învăț tot felul de lucruri — cum să țin socoteala economiilor mele, cum să schimb un cauciuc. M-au obligat chiar să citesc zilnic cinci pagini în spaniolă. Uram atunci acest lucru, dar până la urmă am obținut o slujbă bună tocmai pentru că știam spaniola.

— Știu că nu ar trebui să spun asta, pentru că probabil aici sunt multe mame care lucrează, ca și mine, dar chiar îmi făcea plăcere să știu că mama era acasă când veneam de la școală. Dacă mi se întâmpla ceva supărător în ziua aceea, puteam să-i povestesc totul.

— Deci, am spus, mulți dintre voi ați avut experiența unor părinți înțelegători în perioada adolescenței.

— Ei, asta e numai o față a lucrurilor, a spus Jim. Pe lângă vorbele bune ale tatălui meu erau destul de multe lucruri care mă afectau negativ. Nimic din ceea ce făceam nu era suficient de bun pentru el. Și avea grijă să-mi spună asta.

Cuvintele lui Jim au deschis zăgazurile. A țâșnit un torent de amintiri neplăcute:

— Mama m-a sprijinit foarte puțin. Aveam o grămadă de probleme și aveam mare nevoie de îndrumare, dar tot ce primeam de la ea erau aceleași povești vechi: „Când eram la vârsta ta..." După o vreme am învățat să țin totul în mine.

— Părinții mei obișnuiau să-mi inducă acest complex de vinovăție: „Ești singurul nostru băiat... Așteptăm mai mult de la tine... Nu dai tot ce poți."

— Nevoile părinților mei erau mult mai importante decât ale mele. Făceau ca problemele lor să fie problemele mele. Eram șase copii și eu eram cea mai mare, și trebuia să gătesc, să fac curat și să am grijă de frații și surorile mele. Nu mai aveam timp să fiu adolescent.

— La mine a fost invers. Am fost așa de cocoloșit și de protejat, încât nu eram capabil să iau niciun fel de decizie fără aprobarea părinților mei. A trebuit să fac terapie ani de zile pentru a începe să am puțină încredere în mine.

— Părinții mei erau din altă țară, cu o cultură total diferită. La noi acasă totul era strict interzis. Nu puteam cumpăra ce voiam, nu puteam merge unde voiam, nu puteam purta ce voiam. Chiar când eram major, la liceu, trebuia să cer permisiunea pentru orice.

O femeie pe nume Laura a vorbit ultima.

— Mama era la extrema cealaltă. Era mult prea îngăduitoare. Nu impunea niciun fel de regulă. Veneam și plecam când voiam. Puteam să stau afară până la ora 2 sau 3 dimineața și nimănui nu-i păsa. N-am avut niciun fel de interdicție, n-a intervenit în niciun fel. Chiar mă lăsa să mă droghez în casă. Când aveam 16 ani, luam cocaină și consumam alcool. Cel mai îngrozitor a fost când a început să-mi fie rău. Încă mai simt furie față de mama pentru că nu m-a ajutat deloc să mă structurez. Mi-a distrus mulți ani din viață.

Grupul tăcea. Oamenii simțeau impactul vorbelor pe care le auziseră. În sfârșit, Jim a comentat:

— Poate că părinții au intenții bune, dar ei chiar pot distruge un copil.

— Dar am supraviețuit toți, a protestat Michael. Am crescut, ne-am căsătorit, am pus bazele familiei noastre. Într-un fel sau în altul, am reușit să devenim niște adulți funcționali.

— Poate că așa e, a spus Joan, femeia care făcuse terapie, dar ne-a luat mult timp și multă energie ca să uităm lucrurile rele din trecut.

— Și totuși rămân lucruri pe care nu le poți uita niciodată, a adăugat Laura. De aceea mă aflu aici. Fata mea începe să se poarte într-un fel care mă îngrijorează și nu vreau să repet ce a făcut mama cu mine.

Comentariul Laurei a readus grupul în prezent. Încet, oamenii au început să dea glas neliniștilor curente legate de copiii lor:

— Ce mă preocupă este noua atitudine a fiului meu. Nu vrea să trăiască după regulile nimănui. Este un rebel. Așa eram și eu la 15 ani. Dar am ascuns acest lucru. El dă totul pe față. Continuă să forțeze nota.

— Fata mea are numai 12 ani și, în sinea ei, își dorește foarte mult să fie acceptată, mai ales de către băieți. Mi-e teamă că va ajunge într-o situație compromițătoare, numai pentru a fi mai populară.

— Pe mine mă îngrijorează activitatea școlară a fiului meu. Nu se mai concentrează deloc. Nu știu dacă este prea pasionat de sport sau pur și simplu este leneș.

— Singurul lucru de care pare preocupat fiul meu sunt noii lui prieteni și dorința de a fi *cool*. Nu-mi place să-l văd în compania lor. Cred că au o influență proastă asupra lui.

— Fata mea parcă are dublă personalitate. În societate este o prinţesă — dulce, plăcută, politicoasă. Dar acasă — nici vorbă de aşa ceva. Dacă îi spun că nu poate face ceva sau nu poate avea ceva devine foarte obraznică.

— Parcă e fata mea. Numai că devine obraznică tocmai cu noua ei mamă vitregă. Este o situaţie foarte tensionată, mai ales când suntem toţi acasă, în weekend.

— Sunt îngrijorat de toţi adolescenţii. Copiii de astăzi habar nu au ce fumează sau beau. Am auzit atâtea poveşti despre petreceri la care băieţii strecoară droguri în băutura fetelor.

Atmosfera era încărcată de anxietatea colectivă a grupului.

Karen a râs nervos:

— Ei bine, acum că ştim care sunt problemele, avem nevoie repede de nişte răspunsuri!

— Nu există răspunsuri rapide, am spus. Nu şi când e vorba de adolescenţi. Nu puteţi să-i protejaţi de toate pericolele din lumea de astăzi sau să-i cruţaţi de agitaţia emoţională a anilor de adolescenţă, sau să scăpaţi de cultura pop care îi bombardează cu mesaje nesănătoase. Dar dacă puteţi să le creaţi un anumit tip de climat în familie în care copilul vostru să-şi poată exprima liber sentimentele, există marea şansă ca ei să fie mai dispuşi să vă împărtăşească sentimentele. Mai dispuşi să ia în considerare perspectiva voastră de adulţi. Mai capabili să vă accepte restricţiile. Mai dornici să fie protejaţi de valorile voastre.

— Spui că mai există încă speranţă! a exclamat Laura. Nu e prea târziu? Săptămâna trecută m-am trezit cu acest teribil sentiment de panică. Nu mă puteam gândi decât la faptul că fata mea nu mai e o fetiţă şi că nu mai e cale de întoarcere. Stăteam în pat, paralizată, şi mă gândeam la toate lucrurile pe care nu le-am făcut cum trebuie cu ea, şi apoi m-am simţit foarte deprimată şi foarte vinovată. Apoi am avut o revelaţie. Hei, încă n-am murit. Încă nu a plecat din casă. Şi eu o să fiu mereu mama ei. Poate voi reuşi să fiu o mamă mai bună. Te rog, spune-mi că nu e prea târziu.

— Îţi spun din experienţa mea, am zis, că nu e niciodată prea târziu să-ţi îmbunătăţeşti relaţia cu copilul tău.

— Adevărat?

— Adevărat.

Era timpul să încep primul exerciţiu.

— Să zicem că eu sunt adolescentul vostru, am spus grupului. O să vă spun câteva lucruri şi o să vă rog să-mi răspundeţi în felul în care este cel mai sigur că o să-l enervaţi pe copilul vostru. Haideţi să începem.

Nu ştiu dacă vreau să mă duc la colegiu.

„Părinţii" mei au sărit imediat:

— Nu fi ridicol. Bineînţeles că te duci la colegiu.

— Este cel mai prostesc lucru pe care l-am auzit vreodată.

— Nu pot să cred că ţi-a trecut prin minte să spui asta. Vrei să frângi inima bunicilor tăi?

Toţi au început să râdă. Am continuat să-mi exprim îngrijorările şi doleanţele:

De ce trebuie să duc eu, mereu, gunoiul?

— Pentru că nu faci nimic aici, decât să mănânci şi să dormi.

— De ce trebuie să te plângi tu mereu?

— De ce fratele tău nu face atâtea nazuri când îl rog pe *el* să mă ajute?

Astăzi, un polițist ne-a ținut o lungă prelegere despre droguri. Ce prostie! Nu a făcut decât să ne înspăimânte.

— Să te înspăimânte? A încercat să te ajute să-ți bagi mințile-n cap.

— Dacă te prind vreodată că iei droguri, abia atunci o să vezi ce înseamnă să fii înspăimântat.

— Problema cu voi, copiii de azi, este că voi credeți că știți totul. Ei bine, află că mai aveți încă multe de învățat.

Nu-mi pasă dacă am febră. În niciun caz nu voi lipsi de la concert!

— Așa crezi tu. În seara asta nu te duci nicăieri, decât în pat.

— De ce vrei să faci ceva așa de prostesc? Încă ești bolnav.

— Nu e sfârșitul lumii. O să mai fie destule concerte. De ce să nu asculți tu frumos ultimul album al trupei, să închizi ochii și să-ți imaginezi că ești la concert?

Michael a pufnit:

— O, da, asta ar trebui să ajute foarte mult!

— De fapt, am spus, în calitate de copil al tău, n-am auzit nimic care ar putea să mă ajute. Mi-ați ignorat sentimentele, mi-ați ridiculizat ideile, mi-ați criticat raționamentul și mi-ați dat sfaturi pe care nu vi le-am cerut. Și a fost atât de ușor pentru voi toți. Cum așa?

— Pentru că asta e în mintea noastră, a zis Laura. Așa am auzit și noi când eram copii. Vine de la sine.

— Și eu cred că e natural, am spus, ca părinții să alunge sentimentele dureroase sau supărătoare. Este dificil să-i ascultăm pe adolescenții noștri exprimându-și confuzia, resentimentele, dezamăgirea sau descurajarea. Nu suportăm să-i vedem nefericiți. Așa că, plini de bune intenții, le ignorăm sentimentele și le impunem logica noastră de adulți. Vrem să le arătăm felul „corect" de a simți. Și totuși, faptul că îi ascultăm le poate da cel mai mare confort. Faptul că putem să le acceptăm sentimentele nefericite îi va ajuta pe copiii noștri să se confrunte cu ele.

— O, Doamne! — a exclamat Jim. Dacă soția mea ar fi fost aici în seara aceasta, ar fi spus: „Vezi, asta încercam să-ți spun și eu. Nu-mi vorbi de logică. Nu mai pune toate aceste întrebări. Nu-mi mai spune unde am greșit sau cum ar trebui să fac data viitoare. Doar *ascultă*!"

— Știi de ce mi-am dat seama? a spus Karen. Cea mai mare parte a timpului *ascult* pe oricine, în afară de copiii mei. Dacă unul dintre prietenii mei este supărat, în niciun caz nu îi spun ce ar trebui să facă. Dar cu copiii mei este altceva. Preiau controlul. Poate pentru că îi ascult ca un părinte. Și, ca un părinte, simt că trebuie să rezolv lucrurile.

— Aceasta este marea provocare, am spus. Să ne schimbăm felul de a gândi din „cum trebuie *eu* să rezolv lucrurile" în „cum îi determin pe copiii mei să rezolve singuri lucrurile".

Am căutat în servietă și am scos desenele pe care le pregătisem pentru această primă întâlnire.

— Aici, am spus, sub forma desenelor, sunt câteva principii de bază și tactici care pot fi utile pentru adolescenții noștri când sunt neliniștiți sau supărați. În fiecare situație puteți vedea contrastul dintre felul discuției care le poate accentua supărarea și cea care îi poate ajuta să treacă peste ea. Nu există nicio garanție că toate cuvintele noastre vor produce reacțiile pozitive redate aici, dar cel puțin nu au cum să facă rău.

În loc să respingi sentimentele...



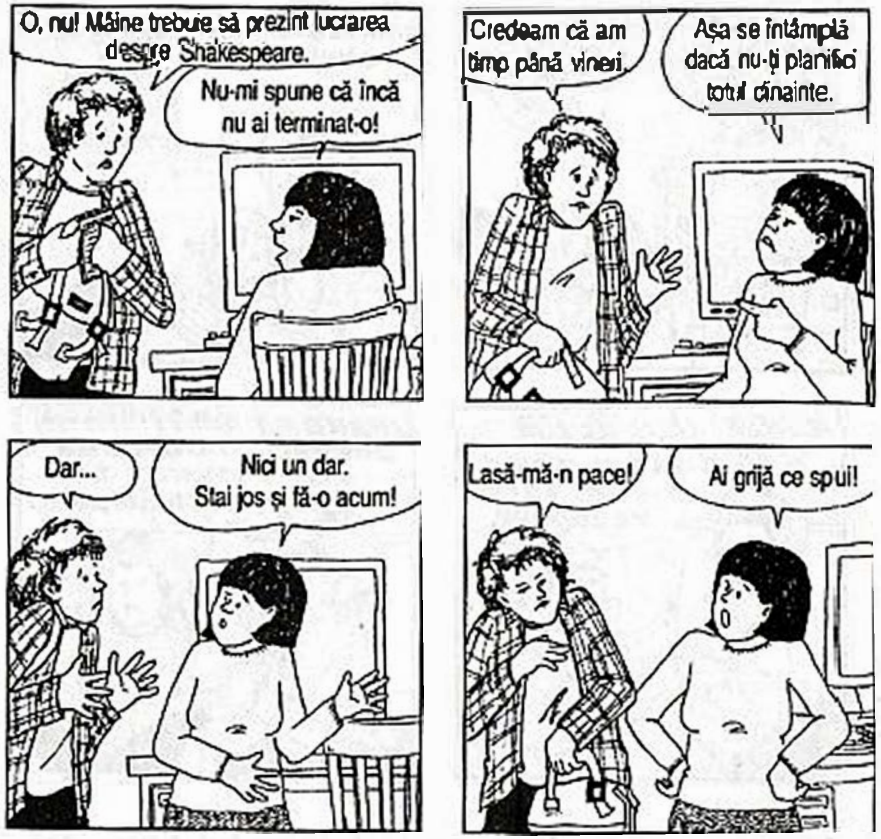
Mama nu vrea ca Abby să se simtă rău. Dar, ignorând supărarea fetei, fără să vrea, o sporește.

Identifică gândurile și sentimentele



Mama nu poate alunga toată durerea lui Abby, dar, făcând-o să-și exprime gândurile și sentimentele, o ajută pe fată să facă față realității și să prindă curaj ca să treacă peste acest incident.

În loc să ignori sentimentele...



Mama are intenții bune. Vrea ca fiul ei să aibă rezultate bune la școală. Dar, criticându-i comportamentul, ignorându-i neliniștea și spunându-i ce să facă, ajunge ca totul să fie și mai greu pentru el.

Fă-le cunoscute printr-un cuvânt sau sunet (Oh... mmm... of... înțeleg)



Răspunsurile minimale, empatice, ale mamei îl fac pe fiu să se simtă înțeles și-l ajută să se concentreze pe ceea ce trebuie să facă.

În locul explicațiilor logice...



Când tatăl răspunde la cererea nerezonabilă a fiicei sale cu o explicație rezonabilă, ea devine și mai frustrată.

Oferă în planul fanteziei ce nu poți oferi în realitate



Oferindu-i fetei în planul fanteziei ceea ce-și dorește în realitate, tatăl o face să-i fie mai ușor să accepte realitatea.

În loc să renunţi la decizia mai bună...



Pentru a-l face fericit pe fiul ei și pentru a evita un conflict, mama nu ţine cont de judecata sa mai bună și adoptă calea minimei rezistenţe.

Acceptă sentimentele și schimbă comportamentul inacceptabil



Arătându-și înţelegerea faţă de situaţia neplăcută în care se află fiul, mama face ca acesta să accepte mai ușor regulile ei clare.

Comentariile au început chiar înainte să-și termine toți lectura.

— Parcă ai fi fost la mine acasă! Tot ce nu trebuie spus este exact ceea ce zic eu!

— Ce mă neliniștește este că toate aceste scenarii au finaluri atât de fericite. Copiii mei nu vor renunța deloc sau nu vor accepta atât de ușor.

— Dar nu e vorba de a-i face pe copii să renunțe sau să accepte. Este vorba de a încerca să asculți cu adevărat care sunt sentimentele lor.

— Da, dar ca să faci asta trebuie să asculți în cu totul alt mod.

— Și să vorbești în cu totul alt mod. E ca și cum ai învăța o limbă complet nouă.

— Și, ca să te simți bine cu o limbă străină, am zis, ca să ți-o însușești, e bine să exersezi. Să începem de acum. Să zicem că joc din nou rolul adolescentului vostru. O să-mi exprim aceleași îngrijorări, numai că, de data asta, mama și tata vor reacționa apelând la una dintre tacticile pe care tocmai le-ați văzut în ilustrații.

Oamenii au început imediat să răsfoiască paginile cu desene. I-am lăsat câteva clipe, înainte de a le expune din nou lista mea de neliniști. Unele dintre răspunsurile grupului au venit destul de repede, pentru altele a fost nevoie de timp. Oamenii începeau, se opreau, reformulau și, în sfârșit, își găseau cuvintele potrivite.

Nu știu dacă vreau să mă duc la colegiu.

— Mi se pare că ai niște îndoieli reale referitor la asta.

— Te întrebi, probabil, dacă într-adevăr colegiul este potrivit pentru tine.

— Știi ce ar fi mișto? Dacă ai putea să te uiți într-un glob de cristal și ai putea să vezi cum ar fi viața ta dacă nu te-ai duce la colegiu... sau dacă te-ai duce.

De ce trebuie să duc eu mereu gunoiul?

— Băiete, am înțeles cât de mult urăști acest lucru.

— Nu este activitatea ta preferată. Mâine vom vorbi despre rotația sarcinilor. Dar acum am nevoie de ajutorul tău.

— N-ar fi minunat dacă gunoiul s-ar scoate singur afară?

Astăzi, un polițist ne-a ținut o lungă prelegere despre droguri. Ce prostie! Nu a făcut decât să ne înspăimânte.

— Deci crezi că a exagerat încercând să-i sperie pe copii să stea departe de droguri.

— Tactica asta a înfricoșării chiar că te-a enervat.

— Mi se pare că ai vrea ca adulții să dea copiilor o informație clară și să aibă în același timp încredere în ei că vor lua hotărâri responsabile.

Nu-mi pasă dacă am febră. În niciun caz nu voi lipsi de la concert!

— Ce ghinion să fii bolnav, tocmai azi, din toate zilele! Doar aștepți acest concert de atâtea săptămâni!

— Știu. În sufletul tău, erai pregătit să mergi. Problema este că, la o temperatură de 39°C, trebuie să stai în pat.

— Chiar dacă știi că vor fi multe alte concerte, sunt sigur că nu ai fi vrut să-l ratezi tocmai pe ăsta.

Când exercițiul s-a încheiat, oamenii s-au uitat mulțumiți unii la alții.

— Cred că am început să înțeleg, a zis Laura. Ideea e să încerci să exprimi în cuvinte sentimentele pe care

crezi că le are copilul tău, dar să-ţi păstrezi sentimentele *tale*.

— Este un aspect la care eu am obiecţii, a zis Jim. Când o să încep să vorbesc despre sentimentele *mele*, să spun ce vreau *eu* să spun? De exemplu: „A-ţi îndeplini sarcinile este o contribuţie la viaţa de familie"; „A te duce la colegiu este un privilegiu, îţi poate schimba viaţa"; „E o prostie să te droghezi, îţi poate distruge viaţa".

— Da, a intervenit şi Michael, la urma urmei, noi suntem părinţii. Când vom începe să vorbim despre ce credem *noi* sau despre valorile *noastre*?

— O să aveţi destul timp să vă transmiteţi mesajul, am spus, dar veţi avea mai multe şanse să fiţi auziţi dacă veţi începe mai întâi să vă ascultaţi copiii. Chiar dacă nu există garanţii. Ei vă pot acuza că nu-i înţelegeţi, că nu sunteţi rezonabili sau că sunteţi de modă veche. Dar să nu faceţi nicio greşeală. În pofida punerilor la punct şi a protestelor, adolescenţii voştri vor să ştie exact care e poziţia voastră. Valorile şi convingerile voastre joacă un rol vital în determinarea alegerilor lor.

Am respirat adânc. Am atins o grămadă de probleme în seara aceasta. Era vremea ca părinţii să se ducă acasă şi să testeze ceea ce învăţaseră. Până acum ei se descurcaseră cu ajutorul convingerilor mele. Doar punând în practică aceste tactici cu adolescenţii lor şi observând singuri rezultatele îşi puteau forma convingerile proprii.

— Pe săptămâna viitoare, am spus. Abia aştept să aud câte ceva din experienţele voastre.

Poveştile

Nu ştiam ce va ieşi din prima noastră întâlnire. Una e să încerci să aplici noi principii la nişte probleme ipotetice când te afli la un atelier, înconjurat de părinţi. Este cu totul altceva când eşti singur acasă, încercând să te descurci cu copiii şi cu probleme adevărate. Şi totuşi mulţi dintre părinţi chiar asta au făcut. Iată, cu puţine modificări, o mostră a experienţelor lor. (O să observaţi că majoritatea poveştilor provin de la aceiaşi oameni care au participat activ în clasă. Dar unele aparţin şi părinţilor care au luat parte la discuţie mai rar, dar care au dorit să împărtăşească în scris cum au influenţat noile tehnici relaţiile lor cu adolescenţii).

Joan

Fata mea, Rachel, părea în ultima vreme la pământ. Dar de fiecare dată când o rugam să-mi spună care e problema, ea răspundea: „Nimic"; când ziceam: „Cum pot să te ajut dacă nu-mi spui?" ea spunea: „Nu vreau să vorbesc despre asta"; eu ziceam: „Poate dacă ai vorbi despre asta te-ai simţi mai bine." Apoi îmi arunca o privire şi totul se termina aşa.

Dar, după discuţia noastră de la atelierul de săptămâna trecută, am decis să încerc „noua abordare". Am spus:

— Rachel, pari aşa de nefericită în ultimul timp. Orice ar fi, e ceva care te face să-ţi fie foarte rău.

Ei bine, lacrimile au început să-i curgă pe obraji şi puţin câte puţin a ieşit la lumină toată povestea. Cele două prietene ale ei din şcoala primară şi gimnaziu făceau acum parte dintr-o nouă gaşcă şi pe ea o dădeau la o parte. Nu-i mai păstrau locul pentru masa de prânz, aşa cum făceau până acum, n-o mai invitau la

petrecerile lor. Abia o mai salutau când treceau pe lângă ea pe coridor. Și ea era sigură că una dintre ele a trimis un mail tuturor copiilor în care spunea că hainele obișnuite pe care le poartă o fac să arate grasă și că nici măcar nu are haine de firmă.

Eram șocată. Auzisem că astfel de lucruri se petrec la școală și că unele fete pot fi foarte crude, dar nu mi-am imaginat niciodată că așa ceva se va întâmpla cu fata mea.

Nu voiam decât să-i alin durerea. Să-i spun să le uite pe fetele alea pretențioase, mizerabile. O să-și facă noi prieteni. Prieteni mai buni. Prieteni care vor vedea ce copil bun este. Dar nu am spus nimic de genul ăsta. În schimb, am vorbit numai despre sentimentele ei. Am spus:

— Vai, draga mea, este foarte neplăcut. Să afli că oamenii în care ai crezut și pe care i-ai considerat prieteni nu sunt deloc așa este foarte dureros.

— Cum au putut să fie așa de rele? a spus ea și a început să plângă și mai tare. Apoi mi-a spus despre altă fată din clasă, pe care o „bârfeau" pe chat, spunând că trupul ei pute și miroase a pipi.

Nu-mi puteam crede urechilor. I-am spus lui Rachel că acest comportament spune totul despre ce fel de oameni sunt ele și nu despre ceilalți. Evident, singura modalitate prin care aceste fete se puteau simți speciale, o parte a unui grup cu circuit închis, era să se asigure că ceilalți sunt ținuți la distanță.

A dat din cap și am vorbit mult timp după aceea despre prieteni „adevărați" și „falși" și despre cum poți face diferența. După un timp am văzut că începuse deja să se simtă mai bine.

Dar nu puteam spune același lucru despre mine. Așa că, a doua zi, după ce Rachel s-a dus la școală, am contactat-o pe consiliera lor. I-am spus că telefonul era confidențial, dar că aveam convingerea că ar fi dorit să afle ce se întâmplă.

Nu bănuiam ce răspuns voi primi, dar ea a fost foarte receptivă. A spus că era foarte bucuroasă că am sunat, pentru că auzise din ce în ce mai multe povești în ultima vreme referitor la ceea ce ea numea „denigratorii electronici" și că intenționase să discute acest lucru cu directorul, să vadă ce s-ar putea face pentru a-i ajuta pe elevi să înțeleagă cât de dăunător poate să fie un astfel de abuz electronic și câte neplăceri poate provoca.

În încheierea conversației noastre mă simțeam mult mai bine. Chiar mi-am dat seama că mă gândeam: „Cine știe? Poate va ieși ceva bun din asta".

Jim

Băiatul meu cel mare are un serviciu part-time la un fast-food. Duminica trecută, când s-a întors de la serviciu, și-a aruncat rucsacul pe masă și a început să-i înjure pe șefi. Fiecare cuvânt care-i ieșea de pe buze începea cu *f* sau *p*.

Mi-a povestit că, atunci când șeful l-a întrebat dacă să-i pună ore suplimentare în weekend, fiul meu i-a răspuns: „Poate". Dar când s-a dus la muncă duminică dimineață și se pregătea să-i spună șefului că le va face sigur, „nenorocitul" (ca să-l citez pe fiul meu) dăduse altcuiva orele suplimentare.

Ei bine, băiatul a avut noroc că nu m-am enervat și nu am spus ceea ce voiam să zic: „De ce te miră? La ce te așteptai? Maturizează-te! Cum vrei ca omul să-și conducă afacerea cu un angajat care îi spune că «poate» va veni să lucreze. «Poate» nu intră în discuție."

Dar nu i-am spus așa ceva. Și nici nu am pomenit de înjurături, de data asta. Am zis doar:

— Deci nu ai crezut că trebuia să-i dai un răspuns clar imediat.

El a spus:

— Nu, trebuia să mă gândesc bine înainte!

Am spus:

— Aha.

El a zis:

— Am şi eu viaţă personală, nu crezi?!

„Chestia asta n-o să meargă" mă gândeam.

Apoi, din senin, a spus:

— Cred că am dat-o în bară. Trebuia să-l fi sunat când am ajuns acasă, nu să-l las să mă aştepte.

Ce zici de asta? I-am arătat puţină înţelegere şi el a şi recunoscut ce ar fi trebuit să facă de fapt!

Laura

La câteva zile de la atelierul nostru am mers cu fiica mea să-şi cumpere blugi. Mare greşeală. Nimic din ce a probat nu era „bun". Nu era măsura bună, nu era culoarea, nici chiar marca. În sfârşit, a găsit o pereche care i-a plăcut, cu talie joasă, cu un număr mai mic, încât abia putea să tragă fermoarul şi care-i punea în evidenţă fiecare parte a fundului.

N-am zis nimic. Am lăsat-o în cabina de probă şi m-am dus să caut un număr mai mare. Când m-am întors, încă se admira în oglindă. A aruncat o privire la pantalonii pe care i-am întins şi a început să urle:

— Nu pun ăia pe mine! Vrei să arăt ca o idioată! Numai pentru că tu eşti grasă crezi că toată lumea trebuie să poarte haine mari. Ei bine, n-o să-mi ascund trupul aşa cum faci tu!

Fusesem aşa de rănită, eram aşa de furioasă, încât eram cât pe ce să-i spun că e o scorpie. Dar nu am făcut-o. Am zis:

— Te aştept afară.

Era tot ce puteam face.

Ea a zis:

— Şi cum rămâne cu blugii mei?

Am repetat:

— Te aştept afară.

Şi am lăsat-o în cabina de probă.

Când a ieşit din cabină, ultimul lucru pe care-l voiam era să „văd care-i sunt sentimentele", dar până la urmă am făcut-o. Am spus:

— Ştiu că îţi plăceau blugii ăştia. Şi ştiu că eşti supărată că nu sunt de acord cu ei.

Apoi am făcut-o să ştie cum mă simt:

— Când mi se vorbeşte aşa, ceva se închide în mine. Nu mai am niciun chef de cumpărături, nici să ajut pe cineva, nici măcar să vorbesc.

Niciuna dintre noi nu a scos niciun cuvânt pe drumul de întoarcere. Dar, chiar înainte de a intra în casă, a bâiguit: „Îmi pare rău."

Nu era cine ştie ce scuză, dar totuşi am fost bucuroasă să o aud. De asemenea, am fost bucuroasă că nu i-am spus altceva, pentru care, mai apoi, eu ar fi trebuit să-mi cer iertare.

Linda

Nu ştiu dacă relaţia cu fiul meu este mai bună, dar cred că fac progrese cu ajutorul prietenilor lui. Sunt nişte gemeni de 13 ani, Nick şi Justin, amândoi foarte deştepţi, dar cam nestăpâniţi. Fumează (cred că mai mult decât nişte simple ţigări), fac autostopul şi odată, când părinţii lor i-au consemnat acasă, au ieşit pe fereastra de la dormitor şi s-au dus la mall.

Băiatul meu este măgulit de interesul lor pentru el, dar eu sunt îngrijorată. Sunt sigură că şi el face

autostopul cu ei, chiar dacă neagă. I-aș interzice să se întâlnească cu ei în afara școlii, dar soțul meu spune că asta ar înrăutăți lucrurile și că fiul nostru va găsi o modalitate să se vadă cu ei și ne va minți.

Așa că strategia noastră în ultima lună a fost să-i invităm pe gemeni la cină în fiecare duminică. Ne gândeam că, dacă vor fi aici, vom putea să-i supraveghem pe toți și să-i ducem cu mașina oriunde vor ei. Cel puțin o noapte vom ști sigur că nu se află în vreun colț întunecat, cu degetul în sus, așteptând ca un străin să-i ia în mașină.

Oricum, ce e de reținut deocamdată e că până acum nu am putut închega o conversație cu niciunul dintre gemeni. Dar, după atelierul de săptămâna trecută, am făcut deja câteva progrese.

Cei doi îl vorbeau de rău pe profesorul de științe, numindu-l „tâmpit prost". În mod normal am fi luat apărarea profesorului. Dar nu și de data asta. De data asta am încercat să ne dăm seama ce simt gemenii față de el. Soțul meu a spus:

— Acesta este un profesor de care chiar nu vă place.

Și au început să ne spună mai multe:

— Este așa de plictisitor. Și mereu țipă la noi fără niciun motiv. Și dacă te strigă și nu știi răspunsul, te face de râs în fața tuturor.

Am zis:

— Nick, pun pariu că dacă tu și Justin ați fi fost profesori, nu ați fi țipat la copii și nu i-ați fi umilit pentru că nu știau un răspuns.

Au spus amândoi: „Așa e!" aproape în același timp.

Soțul meu a adăugat:

— Și niciunul dintre voi nu ar fi fost plictisitor. Copiii ar fi fost norocoși să vă aibă pe voi doi profesori.

S-au uitat unul la altul și au râs. Fiul meu se uita la el cu gura deschisă. Nu-și putea crede urechilor că prietenii lui *cool* purtau o astfel de conversație cu părinții lui care nu erau *cool*.

Karen

Noaptea trecută, Stacey și cu mine ne uitam pe un vechi album cu fotografii. I-am arătat o fotografie cu ea pe bicicletă, de când avea 6 ani, și am zis:

— Uite ce drăguță erai atunci!

— Da, a zis ea, *atunci*.

Am zis eu:

— Cum adică *atunci*?

— Acum nu mai arăt chiar așa bine, a zis ea.

— Nu fi prostuță, arăți bine, am zis.

— Nu, nu arăt. Arăt îngrozitor. Părul e prea scurt, sânii sunt prea mici și am fundul prea mare, a spus ea.

Mereu mă enervează când vorbește așa despre ea. Îmi amintește de nesiguranța mea când aveam vârsta ei și cum mama mea era mereu alături de mine cu sugestii despre cum mi-aș putea îmbunătăți imaginea: „Nu sta cocoșată"... „Ridică-ți umerii"... „Fă ceva cu părul"... „Dă cu niște farduri"... „Arăți ca urgia lui Dumnezeu!"

Așa că ieri, când Stacey începuse să se ia la bani mărunți, primul meu impuls a fost să o asigur:

— Nu e absolut nici o problemă cu fundul tău, părul îți va crește, la fel și sânii. Și, dacă nu, poți mereu să-ți pui niște vată în sutien.

Ei bine, cam astea erau lucrurile pe care *aș fi vrut* să le spun. Dar de data aceasta m-am gândit „OK, hai să îi ascult sentimentele". Am cuprins-o cu mâna și am zis:

— Nu prea ești încântată de felul în care arăți... Știi ce aș vrea? Aș vrea ca data viitoare să stai în fața unei oglinzi și să vezi ceea ce văd eu.

Deodată a părut interesată:

— Şi ce vezi?

I-am spus adevărul:

— Văd o fată care este frumoasă şi în interior, şi afară.

— Of, eşti mama mea, a zis şi a plecat din cameră.

Peste un minut am văzut-o stând în faţa unei oglinzi mari, din hol. Îşi pusese mâna în şold şi chiar îşi zâmbea.

Michael

Mai ţii minte că am vorbit de atitudinea negativă a fiului meu faţă de şcoală? Ei bine, în dimineaţa de după atelier a coborât la micul dejun cu atitudinea lui obişnuită. Ţopăia prin bucătărie plângându-se de presiunea sub care se afla. Trebuia să dea două teste importante — cel de spaniolă şi cel de geometrie — într-o singură zi.

Era cât pe ce să-i spun ce-i ziceam mereu când se plângea aşa: „Dacă ţi-ai fi făcut temele şi ai fi învăţat aşa cum trebuia, n-ai fi avut de ce să te îngrijorezi cu privire la promovarea acestor teste". Dar soţia m-a înghiontit şi mi-a aruncat o privire semnificativă şi mi-am amintit de chestia cu fantezia. Aşa că am zis:

— N-ar fi minunat dacă ar anunţa deodată la radio: „Astăzi este zăpadă mare! Se aşteaptă o furtună uriaşă. Toate şcolile sunt închise!"?

Asta l-a luat prin surprindere. Chiar a zâmbit. Aşa că am continuat:

— Ştii ce ar fi cu adevărat minunat? Dacă *de fiecare dată* testul pe care ar trebui să-l dai s-ar amâna din cauza zăpezii.

A schiţat un zâmbet şi a spus:

— Da... aş vrea eu!

Dar, când a plecat la şcoală, avea deja o atitudine mai pozitivă.

Steven

M-am recăsătorit de aproape un an şi Amy, fata mea de 14 ani, a respins-o pe noua mea soţie chiar de la început. De fiecare dată când o luam pe Amy de la mama ei pentru a petrece weekendul cu Carol şi mine, se repeta aceeaşi poveste. Imediat ce se urca în maşină găsea ceva de criticat la Carol.

Şi indiferent ce i-aş fi spus lui Amy, nu părea să înţeleagă. Am subliniat cât de nedreaptă este faţă de Carol, că nu îi dă nicio şansă, şi cât de mult se străduieşte Carol să fie prietene. Dar, cu cât vorbeam mai mult, cu atât ea încerca să mă convingă că nu am dreptate.

Am făcut bine că am venit săptămâna trecută la atelier, pentru că duminica următoare, când am luat-o din nou pe Amy, a început-o din nou:

— Urăsc să merg la voi. Carol tot timpul se învârteşte prin casă. De ce a trebuit să te căsătoreşti cu ea?

Nu aveam cum să mă descurc şi cu asta şi să şi conduc, aşa că am tras pe dreapta şi am oprit motorul. Nu mă puteam gândi decât la un singur lucru: „Uşurel. Nu te pune cu ea. Nici măcar să nu încerci să te explici. De data aceasta numai ascultă. Las-o să spună tot." Aşa că am zis:

— Ok, Amy, se pare că ai o grămadă de sentimente puternice. Mai vrei să adaugi şi altceva?

— Nu cred că vrei să auzi ce am de zis. Nu o faci niciodată, a zis ea.

— Acum o fac. Pentru că pot auzi cât de supărată şi de nefericită eşti.

Ei bine, a mers. A apărut o listă lungă de nemulţumiri:

— Nu e chiar aşa de dulce cum crezi... Este o mare mincinoasă... Nu-i pasă decât de tine... Doar se preface că-i place de mine.

Nu i-am luat nici măcar o dată apărarea lui Carol și nici n-am încercat s-o conving pe Amy că nu are dreptate. Am zis numai „o!" și „mmm" și am ascultat.

La sfârșit, a oftat și a spus:

— Of, dar ce rost are?

— *Are* rost. Pentru că este foarte important pentru mine să știu ce simți, am zis.

S-a uitat la mine și am putut să văd că are lacrimi în ochi:

— Știi ceva? am zis. Trebuie să avem grijă să petrecem mai mult timp împreună în weekend, numai noi doi.

— Dar cum rămâne cu Carol? a întrebat. Nu se va supăra?

— Carol o să înțeleagă, am zis.

Oricum, mai târziu, în acea zi, Amy și eu am ieșit cu câinele la o plimbare lungă în parc. Acum nu pot să demonstrez că este o legătură, dar acel weekend a fost cel mai frumos pe care l-am avut vreodată Carol, Amy și eu.

Nu uita!

Află care sunt sentimentele adolescentului tău

Adolescenta: O, nu! Ce mă fac? I-am promis familiei Gordon că o să stau cu copilul lor sâmbătă, și acum Lisa m-a sunat și m-a invitat să rămân la ea peste noapte!

Părintele: Va trebui să...

În loc să ignori sentimentele adolescentului tău și să dai sfaturi,

Identifică gândurile și sentimentele:

— Se pare că ești prins la mijloc. Ai vrea și să te duci la Lisa, dar nici nu vrei să dezamăgești familia Gordon.

Ia cunoștință de sentimente printr-un cuvânt sau cu un sunet:

— O!

Oferă în planul fanteziei ce nu poți oferi în realitate

— Nu ar fi mai bine dacă te-ai putea împărți în două? O parte să se ducă la copil și cealaltă să rămână la prietena ei peste noapte.

Acceptă sentimentele prin redirecționarea unui comportament inacceptabil

— Am auzit cât de mult ai vrea să te duci la Lisa. Problema este că ți-ai dat cuvântul în fața familiei Gordon. Ei se bazează pe tine.

2

VREM „SĂ NE ASIGURĂM"

Eram nerăbdătoare să încep ședința din seara aceasta. La sfârșitul ultimei noastre întâlniri, Jim m-a luat la o parte pentru a-și exprima frustrarea de a nu-i putea obliga pe adolescenți să facă ceea ce voia el, chiar când el dorea acel lucru. Am înțeles problema și i-am spus că, dacă va putea să mai reziste o săptămână, o să discutăm mai mult pe acest subiect.

Imediat ce s-au adunat toți, am scris pe tablă subiectul serii:

Tactici pentru o cooperare angajantă

— Haideți să o luăm cu începutul, am zis. Când copiii noștri erau mici, cea mai mare parte a timpului ne-o petreceam cu ei pentru „a ne asigura". Ne asiguram că se spălau pe mâini, că se spălau pe dinți, că mâncau legume, că se duceau la culcare la timp și că-și aminteau să spună „te rog" și „mulțumesc".

Mai erau și lucruri de care ne asiguram că nu le fac. Ne asiguram că nu ieșeau în fugă pe stradă, că nu se urcau pe masă, nu aruncau cu nisip, nu se băteau, nu scuipau sau nu mușcau.

Ne așteptam ca atunci când vor ajunge la vârsta adolescenței cea mai mare parte a lecțiilor să fie învățată. Dar, spre frustrarea și exasperarea noastră, am descoperit că încă mai pierdem timpul cu aceste „asigurări". E

adevărat, adolescenții noștri nu mușcă și nu se mai urcă pe masă, dar cei mai mulți încă mai au nevoie să li se reamintească să-și facă temele, să-și îndeplinească sarcinile, să mănânce rațional, să facă baie periodic, să doarmă suficient și să se trezească la timp. Încă ne mai asigurăm că sunt lucruri pe care nu le fac. „Nu-ți arunca hainele pe jos...", „Nu bloca telefonul...", „Nu ridica vocea când vorbești cu mine!"

Fiecare familie este diferită. Fiecare părinte este diferit. Fiecare adolescent este diferit. Care sunt lucrurile pe care simțiți că trebuie să le verificați dacă adolescentul dumneavoastră le face sau nu în timpul unei zile? Hai să începem cu dimineața.

— Să mă asigur că nu adoarme din nou după ce sună ceasul.

— Sau că nu uită să mănânce micul dejun.

— Sau că nu poartă aceleași haine trei zile la rând.

— Sau că nu stă prea mult în baie și nimeni nu mai poate intra.

— Sau că nu ajunge târziu la prima oră pentru că a pierdut din nou autobuzul.

— Sau că nu se ceartă cu sora lui.

— Sau că uită să-și ia cheile și banii de mâncare.

— Dar care e situația după-amiază? am întrebat. Ce se afla pe lista voastră de asigurări?

— Sună-mă la serviciu cum ajungi acasă.

— Scoate câinele la plimbare.

— Începe să-ți faci temele.

— Nu mânca prostii.

— Să nu vii cu prieteni de sex opus când nu sunt acasă.

— Nu uita să exersezi la pian (vioară, saxofon).

— Nu pleca de acasă fără să-mi spui unde te duci.

— Nu-ți tachina sora.

— Acum, seara, am zis. Din nou, ce trebuie să facă și nu trebuie să facă adolescenții dumneavoastră?

Oamenii s-au gândit o clipă și apoi...

— Nu te închide în camera ta. Petrece puțin timp și cu familia.

— Nu bate darabana în masă.

— Nu te legăna cu scaunul.

— Nu sta la telefon toată noaptea. Termină-ți temele.

— Nu sta pe net toată noaptea. Termină-ți temele.

— Măcar o dată spune și tu „bine", când te rog să faci ceva.

— Măcar o dată răspunde-mi când te întreb ce s-a întâmplat.

— Nu folosi toată apa caldă numai la dușul tău.

— Nu uita să-ți pui aparatul dentar înainte de a te duce la culcare.

— Nu sta până târziu. O să fii obosit dimineață.

— Am obosit numai ascultând toate astea, a comentat Laura. Nu-i de mirare că sunt așa de epuizată la sfârșitul zilei.

— Și nu se termină niciodată, a adăugat o femeie, pe nume Gail. Mereu sunt cu ochii pe băieții mei — îi împing, îi bat la cap, îi înghiontesc să facă una, alta. Și este din ce în ce mai greu de la divorț. Uneori mă simt ca un sergent la instrucție.

— Eu sunt de altă părere, a zis Michael. Cred că ești un părinte responsabil. Faci ceea ce trebuie să facă un părinte.

— Atunci de ce, a întrebat Gail cu durere, copiii mei nu fac ceea ce *trebuie* să facă?

— De ce fata mea crede că trebuie să se comporte așa, a spus Laura, să-i facă mamei ei viața grea? Se ceartă cu mine din cauza celui mai neînsemnat lucru. Îi spun: „Te rog, ia-ți farfuriile murdare din cameră" și

ea-mi spune: „Încetează să mă mai bați la cap. Mereu ești cu gura pe mine."

În grup se auzeau murmure de susținere.

— Cu adolescenții, am zis, uneori cea mai simplă, cea mai normală rugăminte poate declanșa o mică ceartă sau o bătălie îndelungată. Pentru a înțelege mai bine punctul de vedere al copiilor noștri, haideți să ne punem în locul lor. Hai să vedem cum am reacționa noi la metodele tipice folosite pentru a-i forța pe aceștia să facă ce dorim noi. Să zicem că eu joc rolul părintelui. Deoarece mă ascultați cu „urechile unui adolescent", vă rog să îmi dați un răspuns imediat, necenzurat, visceral.

Iată care sunt abordările diferite pe care le-am exemplificat și iată care a fost reacția „copiilor" mei:

Reproșuri și acuzații:

— Ai făcut-o din nou! Ai pus ulei în tigaie, ai dat aragazul la maximum și ai plecat din cameră. Ce e cu tine? Puteai să ne dai foc!

„Nu mai țipa la mine!"
„Nu am lipsit așa de mult!"
„A trebuit să mă duc la toaletă."

Apelativele:

— Cum ai putut uita să pui lacătul la bicicleta ta nou-nouță? A fost o mare tâmpenie. Nu e de mirare că ți-a fost furată. Nu pot să cred că ai fost așa de iresponsabil!

„Sunt un prost."
„Sunt iresponsabil."
„Nu fac nimic bine."

Amenințări:
— Dacă nu crezi că este destul de important să-ți îndeplinești sarcinile din gospodărie, atunci nu cred nici eu că este destul de important să-ți dau bani de buzunar.

„Ești o scorpie!"
„Te urăsc."
„O să mă bucur când o să plec din casa asta."

Ordine:
— Vreau să închizi televizorul și să începi să-ți faci temele. Gata cu scuzele! O faci *acum*!

„Nu vreau să fac asta acum."
„Nu mă mai bate la cap."
„O să-mi fac temele când o să fiu pregătit pentru asta."

Predici și morală:
— Trebuie să vorbim despre ceva. Este vorba de râgâitul la masă. Poate că pe tine te amuză, dar de fapt este vorba de un obicei prost. Și, fie că ne place sau nu, oamenii ne judecă după obiceiurile noastre. Așa că, dacă trebuie să râgâi, măcar acoperă-ți gura cu un șervețel și spune: „Pardon".

„Ce ai spus? Nu te-am auzit."
„Am impresia că o să râgâi."
„E atât de meschin. Bunele maniere or fi importante pentru tine, dar nu mă interesează pe mine."

Avertizări:
— Te avertizez. Dacă te prind că umbli cu gașca aia, o să vezi ce te așteaptă.

„Nu știi nimic despre prietenii mei."

„Ce au așa de deosebit prietenii tăi?"
„Puțin îmi pasă de ce spui. Știu eu ce fac."

Victimizare:
— Te rog și eu să faci un lucru neînsemnat pentru mine și pentru tine deja e prea mult. Nu înțeleg. Eu muncesc așa de mult pentru a-ți da tot ce-ți trebuie și așa îmi mulțumești tu.

„Ok, deci sunt un copil rău."
„E vina ta că sunt așa. M-ai răsfățat."
„Mă simt așa de vinovat..."

Comparații:
— Există o explicație pentru faptul că sora ta este sunată de atâta lume. Poate dacă ai face un efort să fii mai prietenos și mai deschis așa cum e ea, ai avea și tu la fel de mulți prieteni.

„E o mare mincinoasă."
„O urăsc pe sora mea."
„Mereu ai iubit-o mai mult decât pe mine."

Sarcasm:
— Deci intenționezi să te duci de la antrenamentul de baschet direct la dans, fără să faci duș. Ei bine, probabil că o să miroși extraordinar! Fetele vor roi în jurul tău!

„Ha, ha... crezi că ești foaaarte amuzant."
„Nici tu nu miroși mai bine."
„De ce nu vrei să spui mai degrabă care e problema?!"

Profeție:
— Tot ce faci e să dai vina pe alții pentru problemele tale. Niciodată nu-ți asumi responsabilitatea. Îți promit,

dacă o ții tot așa, problemele tale vor fi și mai mari și nu vei mai avea pe cine să dai vina.

„Bănuiesc că nu sunt decât un ratat."
„Sunt irecuperabil."
„Sunt blestemat."

— Destul! Sunt cuprinsă de remușcări, a strigat Laura. Seamănă așa de mult cu lucrurile pe care i le spun fetei mele! Dar acum, când am ascultat ca un copil, am urât felul în care sună. Tot ce am auzit mă face să-mi fie rușine de mine.

Jim arăta complet nefericit.

— La ce te gândești? l-am întrebat.

— Cred că multe dintre cele exemplificate de tine sună dureros de familiar. Așa cum am spus săptămâna trecută, tata niciodată nu a ezitat să mă pună la punct. Încerc să nu mă port așa cu copiii mei, dar uneori aud cum ies din gura mea cuvintele lui.

— Știu! Uneori și eu simt cum mă transform în mama! a spus Karen. Și doar am jurat că n-o să se întâmple așa ceva.

— OK, deci acum știm ce *nu* trebuie să spunem, a zis Gail. Când vom ajunge la ce *putem* spune?

— Chiar acum, am răspuns, ridicând ilustrațiile pe care le pregătisem. Dar, înainte de a le distribui, vă rog să rețineți că niciuna dintre tacticile de comunicare pe care le veți vedea nu funcționează mereu. Nu există cuvinte magice care se pot folosi pentru orice adolescent, în orice situație. De aceea este important să cunoaștem cât mai multe tactici de acest fel. Totuși, când veți privi aceste pagini, o să vedeți că principiul de bază, comun tuturor acestor exemple, este respectul. Atitudinea noastră plină de respect și limbajul cuviincios îi fac pe adolescenții noștri să asculte și să coopereze.

În loc să dai ordine...



Ordinele creează adesea resentimente și rezistență.

Descrie problema





Descriind problema, ne invităm adolescenții să găsească o soluție.

În loc să-l ataci pe adolescent...





Când suntem supărați, uneori le aruncăm adolescenților cuvinte care îi atacă sau îi umilesc. Rezultatul? Ei fie neagă tot, fie contraatacă.

Descrie ceea ce simți





Când descrieți ceea ce simțiți, este mai ușor pentru copii să ne audă și să ne răspundă plini de solicitudine.

În loc să reproșezi...





Când adolescenții sunt acuzați, de obicei devin defensivi.

Oferă informații



Când li se explică, simplu și decent, adolescenții sunt mai dispuși să-și asume responsabilitatea pentru treburile pe care le fac în casă.

În loc să amenințí sau să dai ordine...



Mulți adolescenți reacționează la amenințări sfidător și pe un ton ascultător, dar supărați.

Oferă-i posibilitatea de a alege



Avem o șansă mai mare să îi facem să coopereze dacă îi propunem o variantă și pe placul nostru, și pe al lor.

În loc să-i ții o predică lungă...



Adolescenții au tendința să nu audă predicile lungi.

Spune-o cu mai puține cuvinte



O scurtă atenționare le atrage atenția și ai mai multe șanse să coopereze.

În loc să scoți în evidență problema...



Adolescenții au tendința de a fi iritați de comentariile critice.

Fă-ți cunoscute valorile și/ sau așteptările



Când părinții își fac cunoscute așteptările, în mod clar și decent, adolescenții sunt înclinați să asculte și să încerce să pună în practică aceste așteptări.

În locul unor observații nervoase...



Adolescenții pot fi extrem de sensibili la dezaprobarea părinților.

Fă ceva neașteptat



În locul criticii, folosiți umorul, ca să schimbăm dispoziția și să încurajăm spiritul ludic al tuturor.

În loc să cicălești...



Unii adolescenți reacționează mai lent la o atenționare rezonabilă.

Scrie



Adesea, în scris, poți obține mai mult decât vorbind.

Comentariile au început să se audă după ce oamenii au răsfoit paginile și au studiat desenele:

— Nu este valabil numai pentru adolescenți. Nu m-aș supăra dacă soțul meu ar folosi câteva dintre chestiile astea pe mine.

— *Pe* tine?

— Bine, *cu* mine. *Pentru* mine. Treaba e că probabil ar îmbunătăți relația în multe căsătorii.

— Cred că sunt oameni care s-ar uita la aceste tactici și ar spune: „Nu e nicio noutate. Este vorba numai de bun-simț ".

— Dar nu e ceva obișnuit. Dacă ar fi fost, nu ne-am fi aflat aici, în seara asta.

— N-o să le țin minte pe toate. O să lipesc desenele astea pe ușa dulapului meu.

Un tată care era nou în grup și care nu mai vorbise până acum a ridicat mâna:

— Bună, sunt Tony și știu că probabil mai bine mi-aș ține gura pentru că n-am fost aici săptămâna trecută. Dar pentru mine aceste exemple arată cum să te descurci cu mărunțișurile cotidiene, obișnuite — un rucsac murdar, un tricou rupt, lipa de maniere la masă. Am venit aici în seara aceasta pentru că am crezut că voi afla cum să fac față unor lucruri pe care adolescenții le fac, îngrijorându-i de moarte pe părinții lor — cum ar fi fumatul, băutul, sexul, drogurile.

— Acestea sunt cele mai mari probleme din zilele noastre, am fost de acord. Dar *în funcție de felul în care abordăm „mărunțișurile cotidiene" vom pune bazele abordării „celor mai importante"*. Este vorba de cum tratăm problema unui rucsac murdar, a unui tricou rupt sau a unor maniere urâte la masă, care pot îmbunătăți sau înrăutăți relațiile. Este vorba de cum răspundem la plusurile și minusurile copiilor noștri, care îi fac să se

îndepărteze de noi sau să se apropie mai mult. Este vorba de cum reacționăm la ce au făcut sau nu au făcut, fapt ce poate stârni resentimente sau crea încrederea și întări legătura cu noi. Și uneori numai această legătură îi face pe adolescenți să fie în siguranță. Când sunt tentați de ceva, puși în situație de conflict sau confuzi vor ști unde să revină pentru îndrumare. Când vocile nocive din cultura pop îi cheamă la ele, ei vor avea o altă voce în interior, a voastră, cu valorile voastre, dragostea voastră, cu încrederea voastră în ei.

După o lungă tăcere, Tony a întrebat:

— Întâlnirea noastră s-a terminat?

M-am uitat la ceas.

— Aproape, i-am spus.

— Bine, a zis, răsfoind setul de desene. Pentru că vreau să încerc câteva din astea diseară și vreau să ajung acasă înainte de a se culca copiii.

Poveștile

În poveștile care urmează veți vedea cum au folosit părinții noile tactici, singure, în combinații și uneori în situații care depășeau „mărunțișurile cotidiene ".

Gail

Ultima ședință a fost specială pentru mine. Am divorțat recent, tocmai am început să lucrez cu normă întreagă și dacă este ceva de care am nevoie disperată este cooperarea. Am doi băieți adolescenți, dar ei nu prea mi-au fost de mare ajutor niciodată, lucru despre care știu că e vina mea, pentru că nu-mi place să cicălesc pe nimeni, așa că mereu sfârșesc prin a face totul singură.

Oricum, sâmbătă dimineață i-am rugat să ia loc și le-am explicat că nu aveam altă soluție, nu aveam cum

să mă descurc și cu slujba mea cea nouă și să și continui să fac tot ceea ce făcusem până atunci. Le-am spus că am nevoie ca ei să se implice și că toți va trebui să tragem din greu pentru a fi din nou o familie. Apoi am citit toate sarcinile pe care trebuiau să le facă în casă și i-am rugat pe fiecare să-și aleagă trei dintre ele, de care ar dori să răspundă. Numai trei. Ar putea chiar să facă schimb între ei la sfârșitul fiecărei săptămâni.

Prima lor reacție a fost una tipică. Lamentații puternice legate de presiunea de la școală în care trăiau și de cum „nu au niciodată timp pentru nimic". Dar până la urmă fiecare dintre ei a ales trei sarcini. Am pus lista pe frigider și le-am spus că era pentru mine o mare ușurare fie și numai să mă gândesc că voi veni acasă de la serviciu și voi găsi rufele spălate, mașina de spălat vase goală și masa curată și pregătită pentru cină.

Ei bine, nu s-a întâmplat tot timpul așa. Dar ei și-au îndeplinit unele sarcini, o mare parte din timp. Și, când nu au făcut-o, doar le-am arătat spre lista și s-au și apucat de treabă.

Dacă aș fi știut asta acum câțiva ani...

Laura

Fata mea are o nouă modalitate de a mă informa că am făcut ceva care a „nemulțumit-o". Apelează la protestul tăcerii. Dacă îndrăznesc s-o întreb ce s-a întâmplat, ridică din umeri și se uită în tavan, lucru care mă înfurie.

Dar, după întâlnirea de săptămâna trecută, eram pregătită și hotărâtă să încerc ceva nou. Era la masa din bucătărie și mânca atunci când am ajuns eu. Am tras un scaun și am spus:

— Kelly, nu-mi place ce se întâmplă cu noi.

Și-a încrucișat brațele și s-a uitat într-o parte. Nu am lăsat-o să mă oprească. Am spus:

— Fac ceva care *pe tine* te scoate din minți; nu mai vorbești cu mine, lucru care *pe mine* mă scoate din minți; apoi am ajuns să țip la tine, lucru care mă înnebunește și mai mult. Deci, Kelly, îmi dau seama acum că am nevoie să-mi spui direct dacă e ceva care te deranjează.

A ridicat din umeri și s-a uitat din nou într-o parte. Copilul ăsta nu-mi făcea situația prea ușoară.

— Și dacă este prea greu, am spus, atunci cel puțin dă-mi un semn, orice fel de semn. Puțin îmi pasă ce fel. Ciocănește în masă, flutură un prosop, pune-ți o bucată de hârtie igienică pe cap. Orice.

— O, mamă, nu te prosti, a zis și a ieșit din cameră.

Am crezut *că într-adevăr suna prostește,* dar peste câteva minute a venit înapoi în bucătărie cu o expresie amuzantă pe față și ceva alb pe cap.

— Ce e chestia aia pe... o, da... hârtie igienică, am zis.

Amândouă am început să râdem. Și pentru prima dată după o lungă perioadă de timp, chiar am stat de vorbă.

Joan

Noaptea trecută, fata mea de 15 ani m-a anunțat că vrea să-și facă un piercing în nas.

Am turbat. Am început să strig la ea:

— Ai înnebunit? Dumnezeu ți-a dat un nas frumos. De ce vrei să faci o gaură în el? De ce vrei să te mutilezi? Este cea mai proastă idee pe care am auzit-o vreodată!

Și ea a început să strige:

— Vreau numai un mic cerceluș în nas! Ar trebui să vezi ce au alți copii. Kim are un cui în limbă, iar Briana are un cercel în sprânceană, iar Ashley are unul în buric!

— Ei bine, și ele sunt stupide! am zis.

— Nu pot să vorbesc cu tine. Nu înțelegi nimic, a țipat ea și a țâșnit din cameră.

Stăteam acolo și mă gândeam. *Și sunt o mamă care se duce la un curs de comunicare. Minunat!* Dar nu aveam de gând să mă dau bătută. Aveam nevoie numai de o modalitate mai bună de a ajunge la ea.

Așa că am intrat pe net să văd ce aș putea găsi despre *body piercing*. Ei bine, reieșea că este ilegal pentru cei sub 18 ani, în țara noastră, să-și facă piercing, să se tatueze fără o scrisoare autentificată a unui părinte sau tutore. Singura excepție se făcea pentru piercingul urechii. Și mai era, de asemenea, o întreagă secțiune cu boli care puteau fi căpătate prin intermediul unor instrumente nesterilizate sau din cauza unor condiții neigienice — hepatită, tetanos, infecții, abcese...

Ei bine, când a revenit mai târziu în cameră, i-am spus că îmi pare sincer rău pentru lucrurile pe care le-am spus despre ea și despre prietenii ei, dar că am găsit niște informații pe internet pe care cred că ar trebui să le vadă. Apoi am arătat spre ecran.

S-a uitat la el și a spus:

— Ei bine, nimeni din cei pe care îi cunosc nu s-a îmbolnăvit. Oricum, vreau să-mi încerc norocul.

— Problema este că eu *nu* vreau să-mi încerc norocul, am zis. Sănătatea ta este mult prea importantă pentru mine.

— Bine, atunci mă duc la un doctor obișnuit și-l las s-o facă el. Am nevoie numai de acordul tău scris — a spus ea.

— Nu pot fi de acord cu așa ceva, am spus. Obiecția mea inițială rămâne încă în picioare. Mai mult, mă cunosc. Numai dacă mi-aș vedea fata purtând un cercel în nas aș fi foarte supărată. Și nu vreau să fiu supărată de fiecare dată când mă uit la tine. Când o să ai 18 ani, dacă tot mai este important pentru tine, poți decide atunci dacă vrei sau nu să o mai faci.

Ei bine, n-a fost prea încântată de decizia mea, dar se pare că a acceptat-o. Cel puțin deocamdată.

Tony

Băiatul meu de 14 ani, Paul, umblă prin casă de parcă ar fi de pe altă planetă. Dacă îl rog să facă ceva, îmi spune: „Da, sigur, tată" și asta-i tot. Îi intră pe o ureche și pe alta îi iese. Așa că în weekendul trecut „am făcut ceva neașteptat". De două ori.

Prima dată: cu glas tare, precum contele Dracula, am spus:

— Îți poruncesc să duci afară gunoiul!

S-a uitat la mine și a clipit.

— Și nu mă lăsa să aștept, am zis. Așteptarea mă face *rău*!!!

A râs și a zis:

— Bine, atunci mai bine o fac repede.

A doua oară: am observat un bol cu resturi de cereale pe podeaua din camera lui. Am arătat spre el și, cu vocea mea obișnuită, am spus:

— Paul, știi ce e asta?

— Da, a zis, un bol.

— Nu, am zis. Este o invitație la o petrecere.

— Ce?

— O invitație pentru toți gândacii de bucătărie din împrejurimi să vină în camera lui Paul și să petreacă.

A zâmbit.

— Bine, tată, am priceput, a zis și chiar a ridicat de jos bolul și l-a dus la bucătărie.

Știu că „amuzamentele" nu merg mereu. Dar e bine când funcționează.

Michael

Fata mea m-a trăsnit cu o chestie săptămâna asta. A zis:

— Acum, tati, o să te rog ceva și nu vreau să te enervezi și să spui nu. Ascultă numai.

— Ascult, am zis.

— Pentru petrecerea de la aniversarea mea de 16 ani vreau să servim vin. Acum, înainte să te enervezi de tot, trebuie să știi că mulți copii de vârsta mea au avut vin la petrecerile lor. Este o modalitate de a face această noapte mai specială.

Probabil că a citit pe fața mea dezaprobarea, pentru că a început să bată în retragere:

— Ei bine, poate nu vin, dar, dacă nu am nici măcar bere, nimeni nu va mai veni. De fapt, nu ar fi nevoie să fac eu rost de ea, ci prietenii mei ar putea s-o aducă pe a lor, tot ar fi bine. Hai, tati. Nu e mare lucru. Nu se va îmbăta nimeni. Promit. Vrem numai să ne distrăm.

Era cât pe ce să scot un „nu" chinuit, dar am zis în schimb:

— Jenny, văd că e foarte important pentru tine. Trebuie să mă gândesc.

Când i-am spus soției ce vrea Jenny, s-a dus direct la însemnările de săptămâna trecută și a arătat la „spune în scris".

— Dacă o să scrii, o să citească, a spus. Dacă doar îi spui, numai o să se certe cu tine.

Iată scrisoarea pe care i-am scris-o:

Dragă Jenny,

Mama și eu ne-am gândit serios la dorința ta de a servi vin la petrecerea ta aniversară. Din următoarele motive nu putem fi de acord:

1. În acest stat este ilegal consumul de băuturi alcoolice pentru orice persoană sub 21 de ani.
2. Dacă ar fi să ignorăm legea și cineva de la petrecere ar avea un accident de mașină pe drumul spre casă, noi, ca părinți ai tăi, vom purta răspunderea legală. Și, chiar mai important, ne vom simți responsabili din punct de vedere moral.
3. Dacă privim din altă perspectivă și-i lăsăm pe prietenii tăi să-și aducă băutura, ar trebui să spunem: „Nu e nicio problemă ca tinerii să încalce legea atâta vreme cât părinții lor pretind că nu știu ce se întâmplă." Lucru care ar fi necinstit și ipocrit.

Aniversarea ta de 16 ani este o zi importantă. Hai să discutăm despre cum o vom celebra în moduri sigure, legale și amuzante pentru toată lumea.

Cu dragoste,
Tata

Am strecurat scrisoarea sub ușa de la camera ei. Nu a pomenit niciodată de ea, dar mai târziu, după ce a vorbit la telefon cu prietenii ei, a venit la noi cu câteva propuneri „care s-ar potrivi cu lipsa unor băuturi reale" — cineva care să-l imite pe Elvis, o petrecere karaoke sau cineva care face horoscopuri.

Totul este încă la stadiul de discuție. Dar eu și soția mea știm un singur lucru, că, indiferent ce vom decide, în noaptea aceea să fim în preajmă. Am auzit că uneori copiii pleacă de la petrecere, beau câte ceva din băutura ascunsă prin mașini și revin, zâmbitori și inocenți. Am mai auzit că unii copii își aduc propria lor sticlă de apă la petrecere, numai că „apa" de fapt este votcă sau gin.

Așa că nu, nu vom fi niște intruși. Vom încerca să fim discreți. Dar vom fi cu ochii în patru.

Linda

Știi că am zis că o să-mi lipesc desenele pe ușa dulapului meu? Ei bine, chiar am făcut-o. Și mi-a fost de mare folos. Ori de câte ori eram gata să țip la copii săptămâna asta, mă abțineam, fugeam până în dormitor, deschideam dulapul, mă uitam la desene și, chiar dacă situația mea era diferită, găseam o idee mai bună pentru a mă descurca.

Dar vinerea trecută băiatul meu a întârziat la școală, ceea ce însemna că și eu voi întârzia la serviciu. Și am izbucnit:

— Ai 13 ani și încă nu apreciezi timpul. De ce trebuie să-mi faci mereu asta? Ți-am cumpărat un ceas nou. Îl porți vreodată? Nu. Și să nu cumva să îndrăznești să pleci de aici când vorbesc cu tine!

S-a oprit, mi-a aruncat o privire și mi-a spus:

— Mamă, du-te mai bine și citește ce scrie pe ușa dulapului tău!

Nu uita!

Cum să-i faci pe adolescenți să coopereze

În loc să ordoni („Închide muzica! Și fă asta *acum*!"), poți:

Să descrii problema: „Nu pot să gândesc sau să port o conversație când urlă muzica."

Să descrii ce simți: „Mă deranjează la urechi."

Să oferi informații: „O expunere frecventă la sunete puternice poate distruge auzul unei persoane."

Să oferi o alternativă: „Ce vrei mai bine — să închizi muzica sau să o dai mai încet și să închizi ușa?"

Să spui cu un singur cuvânt: „Volumul!"

Să-ți faci cunoscute valorile și/sau așteptările: „Toți trebuie să respectăm gusturile celorlalți pentru muzica tare."

Să faci ceva neașteptat: Pune-ți mâinile pe urechi, fă gestul închiderii volumului, unește palmele și apleacă-te în semn de recunoștință.

Să o faci în scris: „O muzică așa de tare
Poate fi mișto pentru o gașcă,
Dar pentru mine și tine
Este mult, mult prea
TARE!!!"

3

A PEDEPSI SAU A NU PEDEPSI

Cea de-a treia ședință nu începuse încă. Oamenii erau strânși în mici grupuri, adânciți în conversație. Fragmente de propoziții răzbăteau până la mine.

— După ce a făcut, am pedepsit-o pentru o lună!

— Așa că mi-am spus: gata, domnule Drăguț, am fost prea indulgent cu copilul ăsta. De data asta va fi pedepsit.

„Bine, mă gândeam, încă n-am vorbit despre pedeapsă, dar se pare că unii dintre ei sunt mai mult decât pregătiți pentru asta."

— Laura, Michael, am spus. Vreți să ne spuneți tuturor ce au făcut copiii voștri de sunteți așa de furioși pe ei?

— Nu sunt numai furioasă, a izbucnit Laura. Am fost îngrijorată de moarte! Kelly trebuia să fie la ziua de naștere a prietenei ei Jill la ora 6. La 7 am primit un telefon de la mama lui Jill. „Unde e Kelly? Știa că trebuia să ajungem la sala de bowling la 7.30. Scria pe invitație. Acum stăm toți îmbrăcați și o așteptăm."

Inima a început să-mi bată tare. Am zis: „Nu înțeleg. A plecat destul de devreme. Ar fi trebuit să fie acolo de mult". „Ei bine, sunt sigură că nu e ceva grav. Sper numai să ajungă în curând", a spus mama lui Jill și a închis.

Am așteptat 15 minute înainte de a o suna eu. Jill a răspuns. „Nu, Kelly nu a venit încă. Și chiar i-am spus azi la școală să nu întârzie."

Acum chiar că intrasem în panică. Imagini oribile îmi treceau prin minte. După 20 de minute de agonie telefonul a sunat. Era mama lui Jill. „Cred că te-ai bucura să știi că, până la urmă, Kelly a ajuns. Evident, s-a întâlnit cu un băiat pe drum și a fost așa de preocupată să vorbească cu el, încât a uitat că o așteptam. Sper doar că nu am pierdut rezervarea la sala de bowling."

Mi-am cerut scuze pentru fata mea și i-am mulțumit pentru telefon. Dar când Kelly a venit acasă după petrecere, m-am năpustit asupra ei: „Îți dai seama prin ce m-ai făcut să trec? Cum ai putut să fii atât de indiferentă? Cum ai putut să fii atât de iresponsabilă? Nu te gândești niciodată decât la tine. Era *ziua de naștere* a lui Jill. Dar te-ai simțit tu cumva obligată față de prietena ta? Nu! Nu-ți pasă decât de băieți și de distracție. Ei bine, distracția s-a terminat, domnișoară. Ești consemnată pentru restul lunii! Și să nu crezi că o să mă răzgândesc, pentru că nu o s-o fac." Ei bine, asta i-am spus. Dar acum nu știu... Poate am fost prea dură.

— Mi se pare, a comentat Michael, că a primit ce merita. Așa s-a întâmplat și cu fiul meu.

Toate capetele s-au întors spre el.

— Ce s-a întâmplat? a întrebat cineva. Ce a făcut?

— Tocmai, că nu a făcut, a răspuns Michael. E vorba de tema pentru acasă. De când Jeff face parte din echipă, îl preocupă doar fotbalul. În fiecare zi vine târziu de la antrenament, dispare în camera lui după cină și, când îl întreb dacă își face temele, zice: „Nu te îngrijora, tată. Nu e nicio problemă!"

Ei bine, duminică, atunci când Jeff era plecat, am intrat în camera lui și am zărit o scrisoare pe jos. Am ridicat-o și am văzut că îmi era adresată. Fusese deschisă; fusese expediată acum o săptămână. Ce să vezi? Era un avertisment de la profesorul de matematică. Jeff nu făcuse nicio temă, *niciuna*, în ultimele două săptămâni. Când am văzut asta, am luat foc.

Imediat ce a intrat în casă eram pregătit. Am luat scrisoarea și am spus: „M-ai mințit că-ți faci temele. Ai deschis o scrisoare care-mi era adresată. Și nu mi-ai arătat niciodată acest avertisment. Ei bine, am noutăți pentru tine, domnule. Nu te mai duci la fotbal până la sfârșitul semestrului. O să-l sun mâine pe antrenor." „Tată, nu poți să-mi faci așa ceva!" a zis. „Nu eu îți fac ceva ție, Jeff", am zis. „Tu ți-ai făcut singur. Discuția e închisă."

— Dar într-adevăr e închisă? a întrebat Laura.

— Jeff nu se gândește așa. A încercat toată săptămâna să mă convingă să-mi schimb hotărârea. Ca și soția mea. Michael a privit-o semnificativ. Crede că sunt prea dur. Nu-i așa, dragă?

— Ce crezi *tu*? l-am întrebat pe Michael.

— Cred că Jeff știe acum că vorbesc serios.

— Da, Tony a fost de acord. Uneori pedeapsa este singura cale de a-l face pe copil să se supună, să fie mai responsabil.

— Mă întreb — m-am adresat grupului —, oare pedeapsa îl face pe copil mai responsabil? Luați o pauză și gândiți-vă la propriile voastre experiențe din tinerețe.

Karen a răspuns prima.

— Pedeapsa m-a făcut *mai puțin* responsabilă. Când aveam 13 ani, mama m-a prins cu o țigară și nu m-a mai lăsat să vorbesc la telefon. Așa că am început să

fumez și mai mult. Numai că o făceam în curtea din spate, unde nu mă putea vedea nimeni. Apoi veneam în casă, mă spălam pe dinți și spuneam: „Bună, mamă", cu un zâmbet mare. A durat ani de zile. Din păcate, încă mai fumez.

— Nu știu, a spus Tony. După cum gândesc eu, există o vreme și un loc potrivite pentru pedeapsă. Uite, eu, de exemplu. Am fost un copil rău. Gașca în care eram intra în tot felul de belele. Eram o adunătură de sălbatici. Unul dintre băieți a ajuns la închisoare. Jur, dacă tatăl meu nu m-ar fi pedepsit pentru o chestie pe care am făcut-o, nu știu ce ar fi fost cu mine astăzi.

— Și eu nu știu unde *aș fi fost* astăzi, a spus Joan, dacă nu aș fi făcut o terapie pentru a scăpa de efectele vremurilor în care eram pedepsită.

Tony se arăta surprins de acest comentariu:

— Nu înțeleg, i-a spus lui Joan.

— Și mama și tata, a explicat Joan, credeau că, dacă un copil a făcut ceva rău și nu l-ai pedepsit, ești un părinte iresponsabil. Și îmi spuneau mereu că mă pedepsesc pentru binele meu. Dar nu era deloc bine pentru mine. Am devenit un adolescent supărat, deprimat, care nu avea deloc încredere în sine. Și acasă nu aveam cu cine discuta despre asta. Mă simțeam foarte singur.

M-am trezit oftând. Ceea ce descriseseră ei reprezenta toată gama de rezultate familiare ale pedepselor. Da, unii copii deveniseră atât de descurajați în urma pedepsei și se simțeau atât de neputincioși, încât începuseră să-și piardă încrederea în sine.

Și da, unii copii, ca Tony, concluzionau că într-adevăr sunt „răi" și trebuie să fie pedepsiți pentru a fi „buni".

Și da, unii, cum era Karen, deveniseră atât de supărați și de nemulțumiți, încât își păstraseră acest comportament, dar căutau modalități să nu fie prinși. Au devenit nu mai onești, ci mai precauți, mai ascunși, mai abili.

Dar pedeapsa e unanim acceptată ca o metodă preferată de disciplinare. De fapt, mulți părinți văd disciplinarea și pedeapsa ca fiind unul și același lucru. Cum mi-aș putea face cunoscută convingerea că *într-o relație afectuoasă nu este loc de pedeapsă*?

Am zis cu voce tare:

— Dacă cumva am fi obligați să eliminăm pedeapsa în calitate de instrument de disciplinare, am fi oare total neajutorați? Oare atunci adolescenții și-ar face de cap? Ar deveni oare sălbatici, nedisciplinați, egoiști, niște indivizi răsfățați, lipsiți de capacitatea de a face diferența dintre bine și rău, care îi calcă în picioare pe părinții lor? Sau poate sunt metode, altele decât pedeapsa, care îi pot motiva pe adolescenții noștri să se comporte cu mai multă responsabilitate?

Am scris pe tablă:

Alternative ale pedepsei

- Fă-ți cunoscute sentimentele
- Fă-ți cunoscute așteptările
- Arată-i cum poate să-și ceară iertare
- Oferă o șansă
- Treci la acțiune

I-am întrebat pe Laura și Michael dacă ar dori să încerce să aplice aceste tactici la situația concretă, dată de copiii lor. Au fost amândoi de acord să accepte provocarea. În paginile următoare veți vedea, sub forma

desenelor, rezultatele luptei noastre de a elabora scenarii, care ar putea apărea în următoarele ghiduri. În primul rând vom vedea cum s-ar putea purta Laura cu fiica ei, Kelly, al cărei dispreţ faţă de timp i-a produs mamei atâta îngrijorare.

Alternative ale pedepsei

Fă-ţi cunoscute sentimentele



Fă-ţi cunoscute aşteptările



Arată-i cum poate să-și ceară iertare



Oferă o alternativă



Dar dacă presupunem că impolitețea va fi repetată? Să presupunem că mama primește un alt telefon cu „Unde este Kelly?" Data viitoare când Kelly vrea să-și viziteze o prietenă, mama poate

Trece la acțiune



Grupul era impresionat. Au urmat multe comentarii:

— Mi-a fost teamă atunci când ai vorbit de alternative la pedeapsă că vorbești de o abordare de tip „drăguț", în care părinții le trag copiilor un perdaf și-i lasă în voia lor. Dar asta e tare. Spui ce simți și ce aștepți, și le dai o posibilitate de a-și asuma răspunderea pentru comportamentul lor.

— Și nu ești rău sau dur, n-o faci pe fată să creadă că e o persoană rea. Ești sever, dar plin de respect. Respect față de ea și respect față de tine.

— Da, nu tu, părintele, ești dușmanul. Tu ești de partea copilului, dar îl faci să se mențină la un standard înalt.

— Și îi arăți cum să ajungă la el.

— Și nu trimiți mesaje de genul: „Am toată puterea asupra ta. Nu te voi lăsa să faci asta... Este exclus." În schimb, pui din nou puterea în mâna adolescentului. Mingea e în terenul lui Kelly. De ea depinde să-și dea seama cu exactitate ce poate face pentru a-i oferi mamei liniștea: să dea un telefon dacă întârzie, să dea telefon când se întoarce și să se asigure că trebuie să dea telefon când pleacă de acasă.

Laura gemu și-și duse mâna la cap.

— Nu știu..., a spus ea. Când exersăm aici împreună, cu voi toți, mă simt încrezătoare. Dar ce se întâmplă când sunt pusă în fața situației reale? Această abordare este extrem de solicitantă pentru un părinte. Înseamnă că trebuie să ai o atitudine total diferită. Adevărul este că e mult mai ușor să pedepsești un copil.

— Este mai ușor pentru moment, am fost de acord. Dar dacă obiectivul tău este să o ajuți pe fiica ta să-și asume responsabilitatea și, în același timp, să menții relațiile bune cu ea, atunci pedeapsa ar fi total nepotrivită. Dar ai dreptate, Laura. Această abordare cere o schimbare a modului de gândire. Să presupunem că avem mai multă experiență. Să vedem cum pot fi aplicate aceste tactici la problema lui Michael cu fiul lui.

Alternative la pedeapsă

Fă-ți cunoscute sentimentele



Fă-ți cunoscute așteptările



Arată-i cum poate să-și ceară iertare



Oferă o șansă



Și dacă Jeff își face temele, își aduce la zi obligațiile școlare, dar treptat lasă din nou școala la o parte? Atunci tata poate

Trece la acțiune





Tony a dat din cap.

— Poate nu înțeleg eu ceva, dar nu văd care e diferența între „a trece la acțiune" și a-l pedepsi pe Jeff. În oricare dintre cazuri tatăl îl îndepărtează pe băiat de echipă.

— Stai, cred că până la urmă încep să înțeleg, a zis Laura, întorcându-se spre Tony. Când îl pedepsești pe un copil, închizi în fața lui o ușă. Nu are unde să se ducă. Ce-i făcut e bun făcut. Dar, când treci la acțiune, copilului poate că nu-i convine, dar ușa este încă deschisă. Încă mai are o șansă. Poate îndrepta ce a făcut. Poate schimba „răul" în „bine".

— Îmi place felul în care ai spus acest lucru, am zis. Obiectivul nostru referitor la trecerea la acțiune este nu numai de a pune capăt unui comportament inacceptabil, ci și de a da o șansă copilului vostru de a învăța din greșelile lui. O șansă de a îndrepta ce a greșit. Pedeapsa poate opri comportamentul, dar, de asemenea, îl poate opri pe copil din a se corecta singur.

Am aruncat o privire la Tony. Încă privea sceptic. L-am provocat, încercând să ajung la el:

— Cred că adolescentul care a fost consemnat pentru o săptămână nu stă cu ochii în tavan în camera lui și se gândește: „Vai, ce noroc că am asemenea părinți! Mi-au dat o lecție importantă. N-o să mai fac asta niciodată!" Este mult mai probabil că adolescentul se va gândi cam așa: „Sunt răi", sau „Nu sunt corecți!", sau „Îi urăsc!", sau „O să le arăt eu!", sau „O s-o mai fac, numai că de data aceasta o să mă asigur că n-o să fiu prins".

Grupul asculta acum foarte atent. Am încercat să trag concluziile:

— După cum văd, problema pedepsei este că îl face foarte ușor pe adolescent să ignore greșeala și să se concentreze în schimb pe cât de neînțelegători sunt părinții

lui. Și mai rău, îl privează de acțiunile de care are nevoie pentru a deveni mai matur. Mai responsabil.

Ce dorim să se întâmple după ce un copil greșește? Sperăm să privească acest lucru ca fiind ceva greșit. Că el va înțelege că a făcut o greșeală. Că va simți regretul față de cele făcute. Că va găsi ce să facă pentru a se asigura că nu se va mai întâmpla niciodată. Și că se va gândi serios la felul în care și-ar putea cere iertare. Cu alte cuvinte, *pentru ca o schimbare reală să se producă, adolescenții noștri trebuie să-și facă temele și în domeniul emoțional. Și pedeapsa interferează cu acest proces emoțional important.*

Clasa tăcea. La ce se gândeau oamenii? Încă mai aveau îndoieli? Am fost suficient de clară? Ar putea accepta ei cele spuse? M-am uitat la ceas. Era târziu.

— Am făcut o mulțime de lucruri dificile astăzi, am spus. Ne vedem săptămâna viitoare.

Mâna lui Tony s-a ridicat:

— O ultimă întrebare, a zis.

— Spune, i-am făcut semn.

— Și dacă folosim toate tacticile la care am lucrat în seara aceasta și copilul nu se schimbă deloc? Să presupunem că nu știe cum să facă ceea ce ați spus, „să se corecteze singur"? Atunci ce se întâmplă?

— Atunci este un semn că la acea problemă trebuie să mai lucrăm. Că este mai complicată decât părea la prima vedere și că trebuie să-i acorzi mai mult timp și să aduni mai multă informație.

Tony se uita confuz:

— Cum?

— Prin rezolvarea problemei.

— Rezolvarea problemei?

— Este un proces despre care vom vorbi data viitoare. O să lucrăm cu metodele prin care părinții și copiii

trebuie să-și unească forțele, să exploreze posibilitățile și să-și rezolve împreună problemele.

Pentru prima dată în seara aceea Tony a zâmbit.

— Sună bine pentru mine, a spus. Este o întâlnire de la care nu am de gând să lipsesc.

Poveștile

În săptămâna care a urmat ședinței noastre despre alternativele pedepsei, numeroși părinți mi-au raportat cum au aplicat noile tactici.

Prima poveste a fost spusă de Tony, despre fiul lui de 14 ani, Paul.

Tony

Paul și prietenul lui, Matt, au venit în fugă dinspre șosea, gâfâind, cu un zâmbet până la urechi.

— Ce s-a întâmplat, băieți? am zis.

— Nimic, au spus ei, și s-au uitat unul la altul și au râs.

Apoi Matt a șoptit ceva spre Paul și au plecat.

— Ce ți-a spus să nu-mi zici? l-am întrebat pe Paul.

Nu a răspuns. Atunci am zis:

— Spune-mi adevărul. Nu te voi pedepsi.

În sfârșit, am scos tot de la el. Povestea era că el și Matt s-au dus cu bicicleta până la bazinul comunitar pentru a înota, dar noaptea era închis. Atunci au încercat toate ușile, au găsit una care nu era închisă și au intrat. Apoi au aprins toate luminile și au început să alerge peste tot, să facă tămbălău, să lovească toate scaunele din sală, să arunce peste tot pernele de pe ele, inclusiv în bazin. Și asta însemna pentru ei o mare distracție.

Copilul a avut noroc că i-am promis că nu-l voi pedepsi, pentru că, vă rog să mă credeți, când am auzit ce a făcut, am vrut să-l pedepsesc cum se cuvine — să

nu-i mai dau bani de buzunar, să-i iau computerul, să-l consemnez pe un termen nelimitat, orice pentru a șterge acel zâmbet stupid de pe fața lui.

Am spus:

— Ascultă-mă, Paul. Este foarte serios. Ce ați făcut are un nume. Se numește vandalism.

S-a înroșit. A început să țipe:

— Vezi, *știam* că nu trebuie să-ți spun. *Știam* că o să faci mare caz. Doar nu am furat ceva sau ne-am făcut nevoile în bazin!

— Ei bine, felicitări atunci, am zis, dar, Paul, *este* mare lucru. Mulți oameni din comunitatea aceasta au făcut multe economii pentru a câștiga destul de mulți bani ca să construiască un bazin pentru familiile lor. Sunt mândri de acest lucru și au muncit mult să-l întrețină. Și, de asemenea, tot la bazin se întâmplă că ai învățat și tu să înoți.

— Ce vrei să faci? a zis Paul. Să mă învinovățești?

— Bineînțeles, am zis, pentru că ce ai făcut a fost greșit și acum trebuie să îndrepți lucrurile.

— Ce vrei să fac?

— Vreau să te duci înapoi la piscină *acum* și să pui toate lucrurile la loc, așa cum le-ai găsit.

— Acum?!... Doamne, abia am ajuns acasă!

— Da, acum. Te conduc eu.

— Și Matt? A fost ideea lui. Și el ar trebui să vină! O să-l sun.

Ei bine, l-a sunat și mai întâi Matt a zis: „Nici gând", mama lui îl va omorî dacă va afla ce a făcut. Așa că m-am dus eu la telefon. Am zis: „Matt, amândoi ați făcut-o și amândoi trebuie să îndreptați lucrurile. Trec să te iau în zece minute."

Ei, i-am dus pe copii înapoi la piscină. Din fericire ușa era încă deschisă. Locul arăta ca după dezastru. Le-am spus copiilor: „Știți ce aveți de făcut. Vă aștept în mașină."

După douăzeci de minute au ieșit și au spus: „Totul e în ordine. Vreți să vedeți?" Am zis: „Da, vreau" și am intrat să verific.

Ei bine, locul era aranjat. Scaunele din sală erau aranjate, pernele erau puse la locul lor. Am zis: „Bine. Totul pare în ordine. Închideți luminile și să plecăm."

Pe drumul spre casă băieții au fost foarte tăcuți. Nu știu ce s-a întâmplat cu Matt, dar cred că Paul a înțeles în final de ce nu trebuia să facă acest lucru. Și cred că a fost bucuros că a avut șansa, așa cum spui, „să-și ceară iertare".

Joan

Pregăteam cina, când Rachel a intrat în casă. Am aruncat o privire spre ochii ei injectați și spre zâmbetul prostesc și mi-am dat seama că se drogase. Nu eram sigură că era iarbă, dar speram să nu fie ceva mai rău.

Am zis:

— Rachel, ești drogată.

— Mereu îți imaginezi tot felul de lucruri despre mine, a spus ea și a dispărut în camera ei.

Rămăsesem blocată. Nu puteam să cred așa ceva. Era chiar copilul meu, care luna trecută îmi făcuse confidențe: „Jură că nu vei spune nimănui, mamă, dar Louise a început să fumeze iarbă. Îți poți imagina? Nu-i așa că e îngrozitor?"

Îmi amintesc că mă gândeam: „Mulțumesc lui Dumnezeu că fata mea nu face așa ceva." Și acum uite! Nu știam ce să fac. Să o consemnez? Să-i interzic să se mai ducă undeva după ore? (Bineînțeles că la Louise, în primul rând!) Să insist ca de-acum încolo să vină de la

școală direct acasă? Nu, asta va stârni tot felul de certuri și de lacrimi. Mai mult, nu era realist.

Dar nu mă puteam preface că nu se întâmplase nimic. Și știam că nu are niciun rost să încerc să vorbesc cu ea până ce efectele a ceea ce consumase nu s-ar fi dus. De asemenea, aveam nevoie de timp să mă gândesc. Să-i spun de propria mea „experiență" ca adolescent? Și, dacă da, cât ar trebui să-i spun? Ar ajuta-o să știe? Sau o va folosi ca pe o scuză pentru a justifica ce făcuse („Tu ai făcut-o și acum nu ai nimic, nu?")? Oricum, timp de vreo câteva ore avusesem numeroase dialoguri imaginare cu ea. În final, după cină, când părea că-și mai revenise, am stat de vorbă. Uite cum s-au petrecut lucrurile:

— Rachel, nu intenționez să-mi faci o confesiune, dar am văzut ce am văzut și știu ce știu.

— O, mamă, îți place așa mult să dramatizezi! A fost numai puțină iarbă. Nu-mi spune că n-ai încercat niciodată când erai la vârsta mea.

— De fapt, eram mult mai mare. 16, nu 13.

— *Vezi*... și acum nu ai nimic.

— Atunci nu fusese chiar așa. Prietenii mei vechi, pe care tu i-ai numi „băieți buni" au încetat să-mi fie prieteni, iar notele mele erau din ce în ce mai mici. Adevărul este că, atunci când am început, nu aveam nicio idee în ce mă băgasem. Credeam că este inofensiv. Nu așa de rele ca țigările.

— Și ce te-a făcut să te oprești?

— Barry Gifford, un băiat din clasă. A intrat cu mașina într-un copac după ce a plecat de la o petrecere unde toți ne drogam. Oricum, Barry a ajuns la spital cu ruptură de splină. Apoi, peste câteva zile, toți a trebuit să intrăm într-un program de prevenire a consumului

de droguri și ne-au dat fluturașii ăia. După aceea am decis că nu merită.

— O, probabil că doar încercau să te sperie.

— Așa am crezut și eu. Dar apoi am citit tot fluturașul. Unele dintre chestii le știam, dar mai erau multe de care habar n-aveam.

— Cum ar fi?

— Despre cum drogul poate rămâne în organism zile întregi după ce îl consumi. Despre cum îți dă peste cap memoria, și orientarea, și chiar ciclul menstrual. Și despre cum este chiar mai rea decât țigările. Nu aveam nici o idee că marijuana conține mai multe chimicale cancerigene decât tutunul. A fost o mare surpriză pentru mine.

Rachel deodată a început să fie îngrijorată. Am cuprins-o cu mâna și am spus:

— Ascultă, fata mea, dacă aș putea, te-aș urma peste tot zi și noapte pentru a mă asigura că nimeni nu-ți dă sau nu-ți vinde ceva ce-ți poate face rău. Dar asta chiar că ar fi ceva nebunesc. Deci trebuie să mă bazez pe tine că ești destul de deșteaptă să te protejezi singură de toată mizeria de afară. Și cred că o vei face. Cred că vei face ce este bine pentru viața ta, indiferent câtă presiune s-ar exercita asupra ta.

Încă mai era îngrijorată. Am îmbrățișat-o și asta a fost tot. N-am mai vorbit despre asta. Cred că a avut impact ce i-am spus, dar nu vreau deloc să risc. Copiii îi mint pe părinți în legătură cu drogurile (știu, și eu am făcut-o), așa că, chiar dacă nu prea îmi place să-mi bag nasul, cred că voi controla camera ei din când în când.

Gail

Neil, băiatul meu de 15 ani, m-a întrebat dacă Julie, prietena lui din copilărie, ar putea rămâne la noi sâmbătă noaptea. Părinții ei plecau din oraș la o nuntă și bunica ei, care intenționa să stea cu ea, se îmbolnăvise și nu mai venea.

„De ce nu?" m-am gândit. Fiul meu cel mic își va petrece weekendul acasă la tatăl lui, așa că Julie ar putea primi camera lui. Desigur, am verificat să văd ce părere are despre asta mama lui Julie. A acceptat imediat oferta, bucuroasă la gândul că un adult responsabil va avea grijă de ea în noaptea respectivă.

Când Julie a venit, i-am arătat unde va dormi. Apoi toți trei am avut o cină frumoasă și ne-am uitat la un film.

Dimineață, mama lui Julie a dat telefon să ne spună că s-a întors acasă și că ar vrea să vorbească cu Julie. Am urcat s-o chem. Ușa de la camera ei era pe jumătate deschisă și patul arăta de parcă nimeni nu dormise în el! Pernele pe care le-am aranjat atât de atent cu o zi înainte erau așa cum le lăsasem când am plecat din cameră. Cum stăteam așa împietrită, cu gura deschisă, am auzit râsete venind din dormitorul lui Neil.

Am bătut tare la ușă și am strigat că mama lui Julie e la telefon și așteaptă să vorbească cu ea.

Când în sfârșit ușa s-a deschis, Julie a ieșit ciufulită și jenată. Mi-a evitat privirea, a coborât în fugă să vorbească la telefon cu mama ei, a urcat din nou să-și ia rucsacul, mi-a mulțumit „pentru tot" și a plecat.

Cum a ieșit din casă am explodat:

— Neil, cum ai putut să-mi faci una ca asta? I-am dat cuvântul mamei lui Julie că voi răspunde pentru ea. Că va fi în siguranță și protejată!

Neil a zis:

— Dar, mamă, ea...

L-am întrerupt:

— Nu mă lua cu mamă. Ce ai făcut nu are nicio scuză.

— Dar, mamă, nu s-a întâmplat nimic.

— O, *sigur*. Doi adolescenţi îşi petrec noaptea împreună în acelaşi pat şi nu se întâmplă nimic. Probabil crezi că sunt tâmpită. Ei bine, o să-ţi spun ceva ce nu se va întâmpla în weekendul următor. Nu te vei duce în excursie cu clasa la schi.

Am spus-o, şi eram foarte hotărâtă, simţeam că chiar asta merita. Apoi am plecat din cameră ca să nu-l mai aud cum îmi tot repeta cât de neînţelegătoare eram.

Peste câteva minute m-am răzgândit. Cum putea faptul că eu îi interzisesem să meargă în excursie la schi să-l ajute să-şi dea seama că nu trebuia să facă tot ce făcuse? Aşa că m-am dus la el în cameră şi am zis:

— Neil, uită ce am spus despre excursie. Uite ce am vrut să-ţi spun de fapt: ştiu că sexul este un lucru normal, un aspect sănătos al vieţii, dar problema este că părinţii se îngrijorează când e vorba de copiii lor. Se îngrijorează că fetele lor vor rămâne însărcinate, că fiii lor vor ajunge taţi. Se tem de SIDA şi de multe altele...

Nu m-a lăsat să termin. A zis:

— Mamă, gata! Nu am nevoie de predica asta pe teme de educaţie sexuală. Ştiu cum e cu astea. Mai mult, încerc să-ţi spun că *nu s-a întâmplat nimic*! Am stat numai în pat, ne-am uitat la televizor.

Ei bine, poate că aşa a fost, poate nu. Am decis să-i acord prezumţia de nevinovăţie. Am zis:

— Mă bucur să aud asta, Neil. Pentru că atunci când ai invitat-o pe Julie să-şi petreacă noaptea în casa noastră ţi-ai asumat o responsabilitate, atât faţă de Julie, cât şi faţă de mama ei... şi faţă de *mine*. O responsabilitate care trebuie să fie onorată.

Neil nu a spus nimic, dar după expresia feţei lui am înţeles că au avut efect cuvintele mele. Şi asta a fost suficient pentru mine. Puteam să închei discuţia.

Jim

Soţia mea şi eu credeam că eram suficient de pregătiţi când ne-am cumpărat noul computer. L-am pus în salon (în pofida obiecţiei lui Nicole, fata noastră de 12 ani, care s-a chinuit mult să ne convingă să-l punem în camera ei); am instalat un software de ultimă generaţie pentru filtrare (am auzit că există cel puţin trei milioane de site-uri porno în care un copil putea intra accidental) şi am lucrat la un orar flexibil pentru a da ocazia tuturor din familie să folosească noul computer. I-am spus destul de clar lui Nicole că nu are voie să lucreze la computer după 9 seara, iar pe internet nu putea intra decât dacă avea nevoie de ceva pentru teme sau pentru a conversa cu prietenii.

Sună bine, nu? Ei bine, acum câteva nopţi m-am trezit puţin după miezul nopţii, am văzut o lumină în salon, m-am dus să o sting şi am găsit-o pe Nicole lipită de computer. Era aşa de absorbită, că nici nu m-a auzit. Stăteam în spatele ei şi citeam pe ecran: „Courtney, pari aşa de drăguţ, de haios şi de sexy. Când ne putem întâlni?" Imediat ce şi-a dat seama că sunt acolo a tastat *attp* (mai târziu am înţeles că înseamnă „atenţie, părinţi") şi a şters ce era pe ecran.

M-a cuprins o transpiraţie rece. Am auzit prea multe ştiri despre ce se întâmplă cu tinerele fete care întâlnesc adolescenţi pe chat. Băiatul o flatează, îi spune cât de multe au în comun, o face să se simtă specială şi puţin câte puţin o face să accepte să se întâlnească. Abia atunci se dovedeşte că nu e un adolescent drăguţ, ci un individ mai în vârstă, un obsedat sexual foarte hotărât să-i facă cine ştie ce.

Am spus:

— Nicole, ce crezi tu că faci? Ai idee la ce fel de pericol te expui? Va trebui să-ţi interzic să foloseşti computerul pe o perioadă nedeterminată!

Imediat a început să se apere. A spus că nu era nimic atât de grav, că se distra şi ea puţin, că niciodată nu şi-a folosit numele real şi că era destul de deşteaptă să facă diferenţa între un „obsedat nebun" şi o persoană normală.

Am spus:

— Nicole, ascultă-mă. *Nu* există nici o *modalitate* să-ţi dai seama de diferenţă! Cei mai răi obsedaţi pot să arate perfect normal şi să fie fermecători. Ei ştiu exact cum să prostească o tânără. Au destulă experienţă.

Apoi i-am spus că vreau parola ei, pentru că de acum eu şi mama ei o să verificăm regulat dacă a intrat sau nu pe net.

Reacţia ei? Că nu avem încredere în ea... Că nu aveam niciun drept... Că atentam la intimitatea ei etc. etc. Dar înainte să-i termin de povestit câteva din povestirile de groază pe care le-am auzit despre cum aceşti tipi „normali" se transformă în nişte vânători, răpitori, violatori sau mai rău, n-a mai putut să zică, cu un glas pierit, decât:

— Ei bine, nu trebuie să crezi tot ce se spune.

Cred că încerca să salveze aparenţele. Dar cred că o parte a ei era de fapt uşurată că tatăl ei avea grijă de ea şi că nu era vorba de o pedeapsă gratuită.

Nu uita!

Alternative ale pedepsei

Adolescentul: Ai jurat că renunţi la fumat, dar n-ai făcut-o! Eşti aşa de mincinos. Eşti atât de plin de sine!

Părintele: Şi *tu*, gură-mare, o să fii consemnat acest weekend!

În schimb:

Fă-ţi cunoscute sentimentele:

— Nu-mi place această discuţie.

Fă-ţi cunoscute aşteptările:

— Când încerc să mă las de fumat aştept de la fiul meu un sprijin, nu un atac.

Oferă o şansă:

— Apelativele dor. Poţi fie să-mi spui ce crezi tu că ar putea să mă ajute să mă las, fie poţi să-mi scrii.

Arată-i cum poate să-şi ceară iertare:

— Când îţi dai seama că ai jignit pe cineva, e o bună idee să-ţi ceri iertare.

Treci la acţiune (în timp ce părăseşti camera):

— Am încheiat discuţia. Nu mai accept insultele.

4

SĂ REZOLVĂM PROBLEMA ÎMPREUNĂ

Karen începuse şedinţa chiar înainte ca oamenii să se fi aşezat.

— Ardeam de nerăbdare să ajung aici în seara aceasta. Mai ţineţi minte când, săptămâna trecută, Tony a întrebat dacă nu funcţionează niciuna dintre alternativele la pedeapsă? Ai spus ceva despre rezolvarea problemei. Oricum, acum am o mare problemă cu Stacey şi n-am nici cea mai mică idee cum s-o rezolv.

— Vestea bună, am spus, e că nu trebuie s-o rezolvi singură. Metoda în cinci paşi pe care o veţi învăţa azi arată în ce fel părinţii şi adolescenţii trebuie să ia loc şi să rezolve problema împreună.

— Să ia loc? a exclamat Laura. Cine are timp să ia loc? În casa mea toată lumea aleargă undeva. Vorbim unii cu alţii în fugă.

— În zilele noastre oamenii au un program nebunesc, am zis. Nu este uşor să-ţi faci timp. Dar acest proces tocmai de timp are nevoie. Nu puteţi fi constructivi împreună dacă fiecare se grăbeşte sau e agitat. Pentru ca această abordare să dea rezultate, cel mai bine este să aşteptaţi până când ambele părţi vor fi relativ liniştite.

— Da, a zis Tony, dar imediat ce îi spui copilului tău că vrei să vorbeşti cu el despre ceva ce face sau nu face, indiferent cât de *liniştit* ai fi în această privinţă, *el* nu mai are deloc de gând să fie liniştit.

— Şi, am zis, iată de ce primul pas după ce puneţi această problemă este să-l invitaţi pe adolescent să-şi spună propria variantă a poveştii. Asta înseamnă să vă stăpâniţi temporar sentimentele şi să-l ascultaţi. Odată ce ştie că punctul său de vedere a fost auzit şi înţeles, va fi mult mai receptiv să poată înţelege ce aveţi voi de spus.

— Şi apoi? a întrebat Karen neliniştită.

— Şi apoi, am spus, depinde numai de voi doi să vă puneţi mintea la contribuţie şi să încercaţi să găsiţi ceva ce vi s-ar potrivi amândurora. Poate că ar trebui să ilustrez printr-un exemplu din familia mea.

Când fiul meu avea 14 ani, a descoperit heavy-metalul. Punea muzica asta — dacă îi putem spune aşa — atât de tare, încât vibrau ferestrele. L-am rugat să binevoiască să dea mai încet. Nimic. Am ţipat la el să dea mai încet. Tot nimic. Am încercat toate tacticile de care am vorbit în şedinţa noastră despre angajarea cooperării: am descris, am dat informaţie, am oferit alternative, am scris un bilet... Chiar am apelat la umor. Credeam că eram foarte amuzantă. El nu.

Într-o noapte am clacat. Am năvălit în camera lui, am scos din priză casetofonul şi l-am ameninţat că o să i-l iau pentru totdeauna. Vă puteţi imagina ce ţipete au urmat.

Am adormit cu greu în noaptea aceea. A doua zi m-am hotărât să apelez la o nouă abordare, pe care n-o mai folosisem — la rezolvarea problemei. Am aşteptat până după micul dejun, căci până atunci nici n-am îndrăznit măcar să aduc în discuţie subiectul. Dar în clipa când am rostit cuvântul *muzică*, s-a încordat:

— O, nu, să n-o luăm de la capăt!

Am zis:

— Da, *o luăm* de la capăt. Numai că de data asta vreau să încerc să văd lucrurile din perspectiva ta... Chiar aş dori să înţeleg care e problema.

Asta l-a luat prin surprindere. A spus:

— Era şi timpul!

Apoi mi-a spus exact cum se simte:

— Cred că eşti prea sensibilă. Muzica nu este *aşa* de tare, trebuie să fie suficient de tare pentru a auzi versurile. Pentru că versurile sunt importante, chiar dacă le urăşti. Dar, dacă le asculţi cu adevărat, poate că o să-ţi placă şi ţie.

Nu am ripostat. Am luat cunoştinţă de tot ce a spus, apoi l-am întrebat dacă poate să asculte şi el cum mă simt. A spus:

— Ştiu cum te simţi. Crezi că e prea tare.

— Aşa e. Încerc să fac să nu mă deranjeze, dar mă deranjează.

— Atunci pune dopuri în urechi.

Din nou nu am ripostat. M-am aşezat şi am spus:

— Asta e prima noastră idee! Hai să vedem la ce altceva ne putem gândi amândoi!

Ei bine, am venit cu tot felul de soluţii — tot, de la purtarea de căşti până la izolarea camerei lui, la punerea unei carpete pe podea, la a da sonorul *mai încet*, la închiderea uşilor de la dormitor şi bucătărie.

În final am trecut în revistă lista noastră, am eliminat rapid dopurile în urechi (nu voiam să merg peste tot cu urechile acoperite), căştile pentru el (volumul ridicat poate dăuna auzului) şi la izolare (mult prea scumpă). Totuşi am căzut de acord asupra covorului, a uşilor închise şi a reducerii volumului, fie şi numai puţin. Dar reieşise că ceea ce dorea el era să mă facă să ascult şi eu muzică împreună cu el, măcar „să-i dau o şansă".

Ei bine, am ascultat şi, după un timp, am putut să înţeleg de ce muzica ar putea să-i placă. Chiar am început să înţeleg de ce cuvintele care mi se păruseră atât de lipsite de sens puteau fi chiar interesante pentru tineri. Cred că ei consideră că versurile le exprimă mânia şi frustrarea.

Am ajuns să-mi placă acea muzică? Nu. Dar am început să o accept din ce în ce mai mult. Şi cred că s-a întâmplat acest lucru pentru că eram dispusă să petrec mai mult timp cu el în lumea lui, pentru că el a devenit mai dornic să-mi fie şi mie bine. Uneori chiar mă întreba:

— Mamă, e prea tare pentru tine?

Ei bine, asta a fost experienţa mea. Acum să vedem cum s-ar putea aplica o asemenea abordare la o situaţie pe care mulţi dintre voi probabil o cunoaşteţi foarte bine — mizeria, dezordinea, haosul, sau oricum îi spuneţi voi, din camera unui adolescent.

Oamenii au râs în semn de aprobare. Michael a spus:

— Îi spun „groapa de gunoi".

— La noi, a adăugat Laura, i se spune „gaură neagră". Ce intră acolo nu mai iese niciodată la lumină.

— Şi cum le spuneţi copiilor?

Am auzit de peste tot: „Mizerabil"... „Porc"... „Trăieşti ca un animal"... „Dacă aşa ai grijă de camera ta, cine o să vrea vreodată să se căsătorească cu tine?"

Am căutat în servietă.

— Uite o alternativă la un asemenea tip de discuţii, am spus şi am împărţit ilustraţiile care vor arăta, în acţiune, procesul de rezolvare a problemei, pas cu pas.

În următoarele pagini veţi vedea ce am oferit grupului.

Să rezolvăm problema împreună



Pasul 1

Invită-ți adolescentul să-și spună punctul de vedere



Pasul 2

Fă-ți cunoscut punctul de vedere



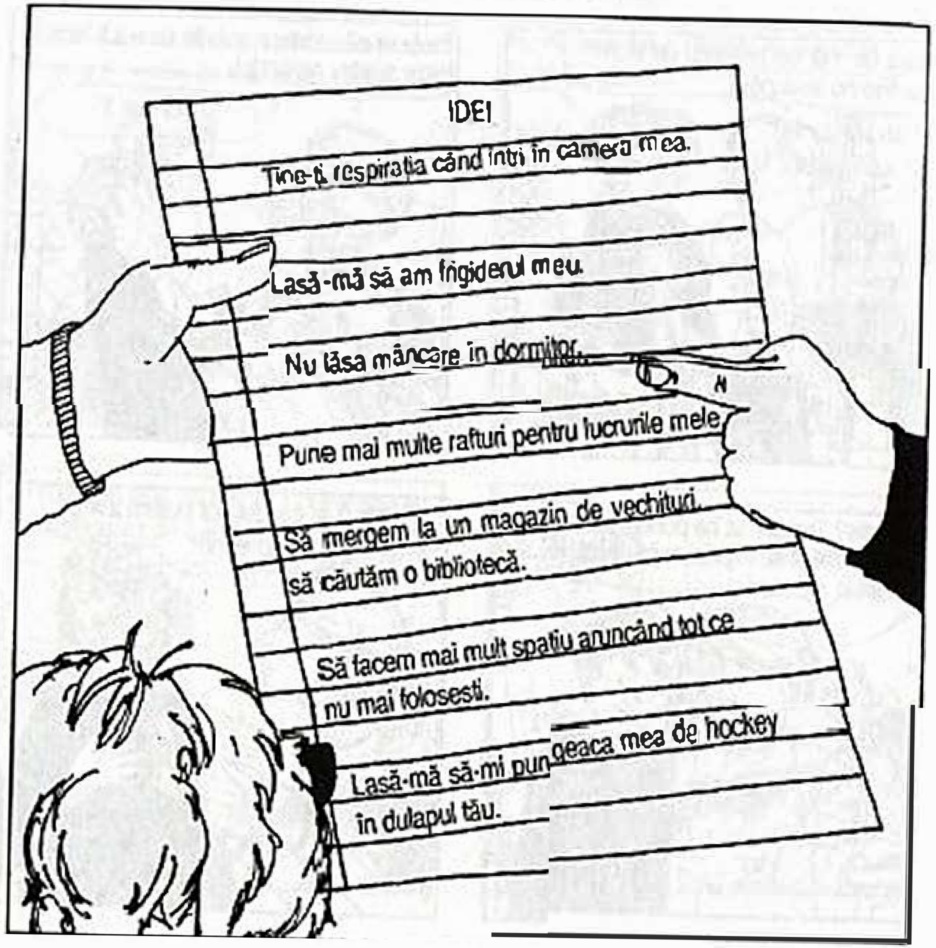
Pasul 3

Invită-ți adolescentul să găsiți împreună soluții



Pasul 4

Scrieţi toate ideile — proaste sau bune — fără a face nici o evaluare



Pasul 5

Recitiţi lista. Decideţi care idei sunt acceptabile pentru amândoi şi cum puteţi să le puneţi în practică



— Nu vreau să fiu negativistă, a spus Karen, pentru că văd că această abordare se potrivește unui copil a cărui cameră e un dezastru. Dar nu e o problemă foarte serioasă. Stacey, în weekendul ăsta, a făcut ceva care într-adevăr m-a pus pe gânduri. Și știu că m-am enervat și că am înrăutățit lucrurile. Dar încă nu-mi dau seama cum aș putea folosi toate astea și în cazul ei.

— Dar ce a făcut? a întrebat Laura. Spune-ne și nouă.

Karen a tras aer în piept.

— Bine, ascultați. Vinerea trecută eu și soțul meu ne-am dus în oraș să vedem un film și să mâncăm împreună. Înainte de a pleca, Stacey, care are 13 ani, ne-a întrebat dacă pot veni în vizita la ea două prietene, și bineînțeles că am fost de acord. Filmul s-a terminat devreme și când am ajuns acasă am văzut doi băieți ieșind în fugă pe ușa laterală. Soțul meu a alergat după ei. Eu am intrat.

Imediat ce am deschis ușa știam că ceva nu e în ordine. Ferestrele erau larg deschise, casa era ca un frigider și peste tot mirosea a fum de țigară, iar Stacey și prietenele ei erau la bucătărie, îndesând cutii de bere în coșul de gunoi și acoperindu-le cu ziare.

Cum m-a văzut, a zis:

— Nu a fost vina mea.

— O să vorbim mai târziu, am zis și am trimis fetele acasă. Imediat ce au ieșit, Stacey a început să-mi spună o lungă poveste și să se tot scuze. I-am spus că nu cred nicio iotă din ea și că știa care sunt regulile și că le-a încălcat intenționat. Și i-am spus că eu și tata încă nu am terminat. Așa că de asta sunt eu aici în seara aceasta. Dar cu rezolvarea problemei? Nu știu. Chiar nu știu cum m-ar putea ajuta.

— Nu vom ști dacă nu vom încerca, am spus. Cine ar dori să intre în joc cu mine? am întrebat.

Karen se uita nehotărâtă:

— Ce rol o să joc?

— Pe care îl dorești.

S-a gândit o clipă:

— Cred că ar trebui să fiu Stacey. Pentru că știu cum ar vorbi ea. Deci cum să încep?

— Din moment ce sunt mama ta, am spus, și eu sunt cea îngrijorată de problemă, de mine depinde începutul conversației.

Mi-am tras scaunul lângă cel al lui Karen.

— Sper că este un moment potrivit pentru tine, „Stacey", pentru că trebuie să vorbim despre aseară.

Karen (acum Stacey) a sărit de pe scaun și și-a dat ochii peste cap:

— Am încercat să vorbesc cu tine, dar nu ai vrut să mă asculți!

— Știu, am spus, și lucrul acesta poate fi frustrant. Dar acum sunt gata să te ascult.

Iată cum a continuat dialogul:

Stacey: Așa cum am spus, nu mă așteptam să vină băieții. Nici măcar nu-i cunosc. Nu sunt în clasă cu mine. Sunt mai mari.

Mama: Deci băieții au fost o surpriză totală pentru tine.

Stacey: Exact! Când am deschis ușa pentru Jessie și Sue, acești doi băieți erau lângă ele. Nu i-am invitat în casă. I-am spus lui Jessie că părinții mei vor fi supărați dacă îi las pe băieți în casă.

Mama: Deci le-ai spus foarte clar că vrei să plece.

Stacey: Da, dar au spus că nu vor să stea decât câteva minute.

Mama: Și i-ai crezut.

Stacey: Da. Așa cum nu am crezut că o să fumeze sau o să bea. Când le-am spus să nu o facă, au început să râdă. Nici măcar nu știam că Jessie fumează.

Mama: Deci ai încercat serios să-i oprești, dar, indiferent de ce spuneai, nimeni nu te asculta. Te-ai aflat într-o situație delicată, Stacey.

Stacey: Chiar am fost!

Mama: Stacey, să-ți spun cum a fost însă pentru mine. Am fost șocată să vin acasă și să văd niște băieți fugind pe ușă, să simt în casă miros de țigară și să găsesc la gunoi cutii de bere, să...

Stacey: Dar, mamă, tocmai ți-am spus, nu a fost vina mea!!

Mama: Acum am înțeles. Dar vreau să mă asigur că n-o să se mai întâmple niciodată. Așa că întrebarea este cum împaci tu ideea invitării prietenilor și cum putem, eu și tata, să mai avem încredere că regulile noastre sunt respectate, indiferent dacă suntem sau nu acasă?

Stacey: Mamă, nu e mare lucru. Tot ce trebuie să fac este să le spun lui Sue și Jessie că nu mai pot aduce băieți când nu sunteți acasă.

Mama: Bine, o să notez asta. Este prima sugestie pentru lista noastră. Acum *eu* am o idee: să punem un vizor la ușa de intrare. În felul acesta poți vedea cine este afară înainte de a deschide ușa.

Stacey: Și dacă cineva vrea să fumeze, o să le spun că trebuie să se ducă afară.

Mama: Am putea pune prin casă inscripții cu FUMATUL INTERZIS. Poți să le spui tuturor motivul pentru care mama ta te-a pus să le scrii... Și altceva?

Deodată Karen a ieșit din rol:

— Știu... știu că nu am terminat și știu că ar trebui să trecem prin toate sugestiile și să decidem care este mai bună și toate celelalte, dar trebuie să-ți spun ce mi s-a întâmplat când o interpretam pe Stacey. A fost așa de uimitor. M-am simțit așa de respectată... că mama mea chiar mă ascultă... că mă simt în siguranță spunându-i cum m-am simțit cu adevărat și că ea nu voia să-mi sară-n cap... și că am fost isteață să vin cu câteva idei și că mama mea a fost un adevărat camarad.

I-am zâmbit lui Karen. În felul ei unic a expus esența a ceea ce speram să transmit.

I-am mulțumit pentru că s-a implicat atât de puternic în rol și pentru că ne-a împărtășit trăirile ei. Unii oamenii au aplaudat.

Karen le-a zâmbit:

— Nu aplaudați încă, a zis, marele spectacol încă nu a început. Acum mama adevărată trebuie să se ducă acasă și să se confrunte cu adevărata Stacey. Urați-mi toți succes!

Din toate colțurile s-au auzit strigate: „Succes, Karen!"

Pe tonul acesta ridicat, ședința noastră s-a încheiat.

Poveștile

Când părinții și-au făcut timp să stea la discuție cu adolescenții lor și au pus în practică noile tactici de rezolvare a problemei, au fost puși în fața unor noi perspective. Iată cele mai interesante momente din cele povestite:

Karen: Rezolvarea problemei te poate ajuta să înțelegi cu adevărat ce se întâmplă

Când am plecat de la întâlnirea de săptămâna trecută, nu știam dacă Stacey va fi dispusă să vorbească cu

mine. Erau atâtea resentimente între noi. Dar imediat ce am făcut primul pas al „metodei", știi, să-i asculți cu adevărat punctul de vedere și să-i accepți sentimentele, s-a transformat total. Dintr-odată îmi povestea lucruri pe care înainte n-ar fi dorit să mi le spună.

Am aflat că unul dintre băieți era noul prieten al lui Jessie și că ea râdea și se purta prostește, și că umbla peste tot după el, și că îi oferise o țigară pe care ea a luat-o și a fumat-o.

Nu am spus niciun cuvânt. Doar am ascultat și am dat din cap. Apoi mi-a povestit că băieții aveau cu ei șase cutii de bere și, când le-au terminat, au început să se uite în jur pentru altceva de băut. Unul dintre ei a găsit barul și s-au servit amândoi cu niște whisky. Au încercat să le convingă pe fete să ia „o gură", dar numai Jessie a făcut-o.

O, Doamne, a trebuit să-mi păstrez cumpătul, nu glumă! Dar mă bucur că am făcut-o, pentru că, pe măsură ce vorbeam, înțelegeam tot mai bine ce se întâmplase cu Stacey. Puteam vedea cum, pe de o parte, era încântată de experiență, dar cel mai mult cred că era speriată și complet depășită de situație.

Doar înțelegând asta, restul discuției noastre a fost mult mai ușor. Nu a trebuit să pierd timpul explicându-i cum mă simt (Stacey știa deja care erau opiniile mele referitor la fumat și băut) și nu a durat prea mult să facem împreună o listă de soluții. Iată asupra a ce am căzut de acord:

- Niciun băiat nu are voie în casă dacă părinții nu sunt acasă;
- Nu e voie cu niciun fel de băuturi alcoolice;
- Cine vrea să fumeze *trebuie* să iasă afară;

- Mama o să le spună lui Sue și Jessie despre noile reguli din casă (într-un mod amical);
- Tata va pune o încuietoare la bar;
- Dacă e nevoie de prezența unui adult și părinții nu pot fi contactați, să sune la orice număr din cele scrise pe ușa frigiderului.

Când terminasem de scris lista, amândouă ne simțeam deja foarte bine. Am rezolvat lucrurile împreună. În loc să insist pe reguli, Stacey a avut un cuvânt de spus despre cum trebuie să arate regula.

Laura: Nu este mereu nevoie să treci prin toți pașii rezolvării problemei pentru a ajunge la o soluție

Când Kelly a intrat dansând în camera mea pentru a-și proba hainele, era foarte încântată:

— Mamă, uite ce mi-am luat cu banii de ziua mea! Nu e mișto? Este așa la modă! Nu-i așa că-ți place?

Am aruncat numai o singură privire asupra ei și m-am gândit: „Îi mulțumesc lui Dumnezeu că la școala ei sunt restricții la îmbrăcăminte." Apoi mi-am zis: „Bine, poate că acum e momentul pentru o discuție între mamă și fiică, să rezolvăm câteva probleme." Am trecut la primul pas — sentimentele ei.

— Am înțeles, Kelly. Îți place felul în care micuțul tău tricou se potrivește cu acești blugi strâmți?

Apoi mi-am exprimat sentimentele:

— Cred că această imagine este prea sugestivă. Nu vreau ca fata mea să meargă afară lăsând să i se vadă pielea și mai ales buricul. Cred că trimite un mesaj greșit.

Nu i-a plăcut asta. S-a trântit pe un scaun și a zis:

— O, mamă, ești așa de critică.

— Poate că așa e, am zis, dar am putea găsi oare o soluție care ar...

Înainte de a termina propoziția, ea a zis:

— Deci n-o să-i port „în public". Numai în casă, când o să fiu cu prietenele mele. Bine?

— Bine, am spus. Și discuția s-a încheiat. Cel puțin temporar. Pentru că acum știu cum stau lucrurile. Fetele pleacă arătând, cum ar fi zis mama, „ca niște domnișoare perfecte". Dar imediat ce dau colțul, tricourile sunt ridicate, blugii sunt lăsați și din nou buricul este la vedere.

Jim: Să nu respingeți niciuna dintre sugestiile unui adolescent. Uneori cele mai rele idei pot duce la ceva foarte bun

Jared, băiatul meu de 14 ani, a început deodată să se plângă de sora lui, care are 12 ani, spunând că îl scoate din minți. De câte ori prietenii lui vin la el, își tot face de lucru să intre în camera lui și să fie băgată în seamă. Am înțeles ce se întâmplă, dar lucrul acesta îl face pe Jared furios. Țipă la ea pentru a o face să iasă și țipă la soția mea pentru a o ține departe de cameră.

Într-o seară, după cină, am decis să încerc să rezolv problema cu ajutorul lui. Primul pas a fost să mă calmez puțin. A trebuit să mă forțez să mă așez și să-i ascult toate nemulțumirile față de sora lui. Și, odată ce a început, nu mai putea fi oprit.

— Este ca râia... Mereu se fâțâie când vin prietenii mei... Folosește orice prilej pentru a intra în camera mea... Are nevoie de hârtie sau vrea să-mi arate ceva... Și niciodată nu bate la ușă... Și, când îi spun să plece, stă și se uită ca o proastă.

I-am spus cât de frustrant trebuie să fie pentru el, dar m-am hotărât să nu spun nimic despre cât de frustrant a fost pentru mine să-l aud vorbind așa despre

sora lui. Știam că nu avea dispoziția să-mi audă sentimentele.

Primul lucru pe care l-a spus când i-am pomenit de faptul că avem nevoie de câteva idei pentru a rezolva această situație a fost „să o trimit pe Marte".

Am notat asta și el a început să zâmbească. Restul listei s-a făcut foarte repede:

- Să pun un semn NU INTRAȚI pe ușa mea. (Jared)
- Tata trebuie să-i spună că *nu poate intra niciodată* în camera mea decât dacă îi dau eu voie. (Jared)
- Jared ar trebui să-i spună singur surorii, în mod calm și *diplomatic*, că vrea ca intimitatea să-i fie respectată când e vizitat de prietenii lui. (tata)
- Să fac o înțelegere cu ea. Dacă mă lasă singur când sunt cu prietenii *mei*, nu o să-i tachinez prietenele *ei* când vor veni la ea. (Jared)

Ne-am oprit aici. Asta s-a întâmplat acum două zile. De atunci Jared a avut o discuție cu Nicole, și eu la fel. Dar marele test este încă înainte. Prietenii lui din formație vor veni să exerseze sâmbătă.

Michael: Când folosești abordarea de rezolvare a problemei cu adolescenții tăi, ei sunt mai înclinați să încerce o abordare asemănătoare cu tine.

L-am auzit pe Jeff vorbind la telefon cu un prieten despre acest concert de rock „impresionant" la care ei *trebuie* să meargă. Când a închis, a zis:

— Tată, chiar trebuie să vorbesc cu tine.

M-am gândit, „Of, o luăm de la capăt. O să avem vechea noastră discuție: Nu mă lași să merg nicăieri. Nu se va întâmpla nimic îngrozitor. Niciun alt tată... etc. etc."

Dar, spre uimirea mea, a spus:

— Tată, Keith vrea să merg la un concert duminică noaptea. Nu este în oraş. Dar, înainte de a spune ceva, vreau să-ţi aud toate obiecţiile. Toate motivele pentru care nu vrei să mă laşi. O să le scriu. Ştii, aşa cum am făcut săptămâna trecută.

Ei bine, am făcut pentru el o listă lungă. I-am spus că sunt îngrijorat de faptul că doi băieţi de 15 ani stau singuri, noaptea, într-o staţie de autobuz. Sunt îngrijorat de agresorii şi de hoţii de buzunare care îşi caută o pradă uşoară. Sunt îngrijorat de rănile care pot fi provocate când copiii se aruncă de pe scenă şi alţi copii îi prind. Probabil. Şi mai obiectez împotriva versurilor pline de ură în care sunt criticate femeile, poliţia, homosexualii şi minorităţile.

Când am terminat, s-a uitat la notele mele şi a început să vorbească despre fiecare lucru care mă îngrijora.

A spus că se va asigura că el şi Keith vor sta lângă alţi oameni în staţia de autobuz: că-şi va pune portofelul în buzunarul interior al scurtei, pe care o va închide cu fermoarul; şi că el şi prietenii lui nu iau droguri; că nu ştie dacă acolo va fi aşa multă agitaţie, dar, dacă va fi, va avea grijă; şi că nu este atât de slab de minte încât nişte versuri prosteşti dintr-un cântec să-l facă să fie un bigot.

Am fost aşa de impresionat de cât de matur sunau argumentele lui, încât am fost de acord să se ducă la concert, dar cu anumite condiţii: în loc să ia autobuzul, eu şi mama lui o să-i ducem în oraş, vom merge la un film cât timp ei vor fi la concert şi o să-i luăm după aceea.

— Dacă planul acesta te mulţumeşte, am spus, atunci nu trebuie decât să suni la casa de bilete şi să întrebi la ce oră se termină concertul.

Mi-a mulţumit. Şi eu i-am mulţumit pentru faptul că mi-a luat în serios îngrijorările. I-am spus că felul în care a tratat lucrurile m-a ajutat să ajung la această concluzie.

Joan: Sunt câteva probleme care apar pe lângă momentul rezolvării problemei. Uneori e nevoie de ajutorul unui profesionist.

Mai întâi am crezut că Rachel slăbise din cauza tuturor exerciţiilor pe care le făcea în ultima vreme. Dar nu puteam să înţeleg de ce era obosită tot timpul şi de ce nu avea poftă de mâncare. Indiferent ce aş fi preparat — chiar mâncarea ei preferată —, nu lua decât una, două înghiţituri, lăsa restul în farfurie şi, când o forţam să mănânce mai mult, spunea: „Chiar că nu mi-e foame" sau „Oricum sunt prea grasă".

Apoi, într-o dimineaţă, am intrat din greşeală peste ea când ieşea de la duş şi nu mi-a venit să cred ce am văzut. Corpul ei era extrem de slab. Era numai piele şi os.

Am fost total debusolată. Nu ştiam dacă asta era o problemă pe care o puteam rezolva împreună stând la o discuţie, dar trebuia să încerc. Primul pas — să aflu care-i sunt sentimentele — a dat greş. Am spus:

— Iubito, ştiu că m-am tot ţinut de capul tău în ultima perioadă că nu mănânci şi ştiu cât de enervant poate să fie, şi pot să înţeleg de ce...

Înainte de a mai apuca să mai scot un singur cuvânt, a izbucnit:

— Nu vreau să discut despre aşa ceva. Nu e problema ta. Este corpul *meu* şi e treaba *mea* ce mănânc!

Apoi a intrat în camera ei şi a trântit uşa.

Atunci l-am sunat pe medicul de familie. I-am spus ce se întâmplă şi m-a somat s-o aduc pe Rachel la un control. Când a ieşit în sfârşit din cameră, i-am spus:

— Rachel, știu că tu crezi că nu e problema mea ce mănânci tu. Dar problema este că *sunt* îngrijorată. Ești fata mea, te iubesc și vreau să te ajut, dar nu știu cum, și de aceea am stabilit o programare la doctor.

Ei bine, nu mi-a fost ușor („Nu am nevoie de ajutor! *Tu ești* cea care are probleme!"). Dar nu am dat înapoi. Și când, până la urmă, am ajuns la medic, el mi-a confirmat cele mai rele temeri. Rachel avea tulburări de alimentație. Slăbise șase kilograme, nu mai avusese ciclu în ultima perioadă, iar tensiunea era mică.

Doctorul a fost foarte direct cu ea. I-a spus că are o problemă de sănătate potențial serioasă, care are nevoie de atenție imediată, că a fost foarte bine că ne-am dat seama din timp și că-i pregătise un program special. Când a întrebat: „Ce fel de program?" i-a explicat că este o abordare „de echipă", o combinație de consiliere individuală, de grup și nutrițională.

Când plecam, Rachel arăta extrem de tulburată. Doctorul i-a zâmbit și i-a luat mâna. A spus:

— Rachel, te cunosc de când erai foarte mică. Ești un copil foarte curajos. Am mare încredere în tine. Când vei intra în acest program, o să-l faci să funcționeze, spre binele tău.

Nu știu dacă Rachel a putut înțelege tot ce i-a spus, dar i-am fost recunoscătoare doctorului pentru aceste cuvinte și m-am simțit ușurată. Nu trebuia să mă confrunt singură cu asta. Exista sprijin și din afară.

Nu uita!

Să rezolvăm problema împreună

Părintele: Este pentru a doua oară când nu-ți îndeplinești obligațiile! Ei bine, poți să-ți iei gândul de la a te duce undeva sâmbăta viitoare. Ești consemnat pentru weekend.

În locul acestei soluții:

Pasul 1: Invită-l pe adolescentul tău să-și prezinte punctul de vedere

Părintele: Uneori e destul de dificil pentru tine să-ți îndeplinești obligațiile.

Adolescentul: Sunt singurul care trebuie să fie acasă înainte de 10. Mereu trebuie să plec când ceilalți se distrează.

Pasul 2: Prezintă-ți punctul de vedere

Părintele: Când te aștept acasă la o anumită oră și nu ești aici, sunt îngrijorat. Imaginația mea începe să o ia razna.

Pasul 3: Invită-l pe adolescentul tău să găsiți o soluție împreună

Părintele: Hai să vedem dacă putem găsi o soluție în așa fel încât tu să petreci mai mult timp împreună cu prietenii și eu să fiu liniștit.

Pasul 4: Scrieți toate ideile, fără a le evalua.

1. Lasă-mă să stau cât vreau și nu mă aștepta (adolescentul).
2. N-o să te mai las să ieși decât atunci când vei fi căsătorit (părintele).
3. Lasă-mă să stau până la ora 11 (adolescentul).
4. Să prelungim temporar termenul până la 10.30 (părintele).

Pasul 5: Revedeți lista și alegeți ideile pe care doriți să le aplicați.

Adolescentul: 10.30 este mai bine. Dar de ce temporar?
Părintele: Poate să fie permanent. Trebuie numai să dovedești că de acum poți veni acasă la timp.
Adolescentul: S-a făcut.

5
ÎNTÂLNIREA CU ADOLESCENȚII

Voiam să mă întâlnesc cu copiii persoanelor de la atelierul meu.

Am auzit povești despre ei, am vorbit despre ei, m-am gândit la ei și acum voiam să am și eu un contact cu ei. I-am întrebat pe părinți ce părere au de dorința mea de a programa câteva întâlniri cu copiii lor — una pentru a face cunoștință, alta pentru a-i învăța câteva principii de bază ale comunicării și apoi una pentru a ne întâlni cu toții: părinți și copii.

Răspunsul a venit imediat: „Ar fi minunat!"... „E o idee bună!"... „Nu știu dacă o pot face să vină, dar o să mă străduiesc"... „Spune-mi numai când. O să fie aici."

Am stabilit cele trei date de întâlnire.

Mă uitam la copiii care intrau în cameră, și am început să ghicesc care copil, al cui e. Oare băiatul slăbuț, înalt, era Paul al lui Tony? Parcă semăna cu Tony. Fata cu un zâmbet prietenos era a Laurei, Kelly? Dar apoi m-am gândit, „Nu, nu proceda așa. Încearcă să-i cunoști pe acești tineri ca pe niște individualități, nu ca pe o prelungire a mamelor sau taților lor".

Când toți s-au așezat, am spus:

— Așa cum părinții voștri probabil v-au spus, predau metode de comunicare ce îi pot ajuta pe oamenii de

toate vârstele să se înțeleagă mai bine. Dar, așa cum știți foarte bine, „a se înțelege mai bine" nu este mereu chiar așa de ușor. Înseamnă că trebuie să putem să ne auzim unul pe altul și, la sfârșit, să facem un efort să înțelegem punctul de vedere al celeilalte persoane.

Acum, părinții sigur că-și înțeleg punctul de vedere. Dar cred că ceea ce lipsește multora dintre ei — inclusiv mie — este o înțelegere mai profundă a punctului de vedere al tinerei generații. De aceea ați venit aici. Sper ca astăzi să obțin o înțelegere mai bună a ceea ce voi considerați a fi bine — pentru voi sau pentru prietenii voștri.

Băiatul care semăna cu Tony a zâmbit:

— Deci ce vreți să știți? Întrebați-mă. Sunt expert.

— Da, sigur, a râs ironic un alt băiat. În ce?

— O să aflăm imediat, am spus, în timp ce împărțeam pagina cu întrebările pe care le pregătisem. Vă rog să vă uitați la ele, să vedeți la ce doriți să răspundeți și apoi o să discutăm.

S-a ridicat o mână.

— Da?

— Cine va vedea ce scriem noi?

— Numai eu. Nu trebuie să vă scrieți numele pe hârtie. Nimeni nu va ști cine, ce a scris. Mă interesează numai răspunsul vostru cinstit.

Nu eram sigură că ei vor dori să scrie, după o lungă zi la școală, dar au făcut-o. Au studiat fiecare întrebare, s-au tot uitat spre fereastră, și-au îndoit paginile și au început să scrie repede și onest. Când toată lumea a terminat, am parcurs împreună lista de întrebări și le-am discutat pe fiecare. Cei mai mulți dintre copii își citeau răspunsurile cu voce tare; alții mai adăugau spontan alte idei, iar câțiva ascultau în liniște, preferând să-și dea în scris răspunsurile. Iată care sunt cele mai interesante momente din discuția cu ei:

Ce credeți că vor să spună oamenii când fac un comentariu ca următorul: „Ei, bine, e adolescent!"

— Că suntem imaturi, că toți suntem răzgâiați și aducem numai belele. Dar nu sunt de acord. Oricine poate fi așa, indiferent de vârsta pe care o are.

— Că toți adolescenții sunt o pacoste. Dar e greșit. Este o exagerare. Nu există un singur tip de adolescenți. Toți suntem diferiți.

— Mereu spun: „Ar trebui să știi mai bine" sau „Comportă-te ca la vârsta ta". Dar aceasta este vârsta noastră.

— Este umilitor și insultător când adulții se gândesc atât de puțin la calitățile noastre.

— Cred că ne cunosc. Spun: „Am avut aceleași probleme când eram tineri." Dar nu-și dau seama că vremurile s-au schimbat și problemele s-au schimbat.

Care credeți că este cel mai bun lucru că aveți vârsta voastră, pentru voi sau pentru prietenii voștri?

— Că avem mai multe privilegii. Mai puține limite și restricții.

— Că ne distrăm și facem ce vrem.

— Că avem prieteni.

— Că stăm afară până târziu în weekend și mergem la mall cu prietenii.

— Că ne bucurăm de viață fără responsabilitățile pe care știu că le vom avea mai târziu.

— Că ne apropiem de momentul când vom putea șofa.

— Că avem libertatea de a experimenta, dar, de asemenea, și siguranța și iubirea familiei noastre, la care putem reveni când se întâmplă ceva rău.

De ce anume sunt preocupați copiii de vârsta voastră?

— Că nu te poți adapta.

— Că nu vei fi acceptat din punct de vedere social.
— Că îți vei pierde prietenii.
— Copiii se preocupă de ce anume cred ceilalți despre ei.
— Ne preocupă felul în care arătăm — haine, păr, încălțăminte, marcă.
— Fetele trebuie să fie slabe și frumoase, iar băieții să fie *cool* și atletici.
— Ne preocupă competiția academică și faptul că avem o mulțime de teme pentru acasă în fiecare seară, și că trebuie să luăm note bune la toate materiile.
— Viitorul nostru și obținerea unor rezultate bune.
— Sunt îngrijorat de droguri și violență, de teroriștii care ne atacă și de chestii ca astea.
— Sunt îngrijorat că cineva ar putea veni cu arme la școală și că mulți oameni ar putea să moară. Este așa de ușor să faci rost de o armă.
— Adolescenții sunt foarte stresați. Poate mult mai stresați decât părinții lor. Ei pot spune tot ce doresc să ne spună, dar noi în niciun caz nu putem spune tot ce am vrea.

Vă ajută ceva din ce spun sau fac părinții voștri?
— Părinții mei discută cu mine diferite lucruri și încercăm să ajungem la o soluție.
— Mama mea știe când sunt intr-o dispoziție proastă și mă lasă în pace.
— Mama îmi spune mereu că arăt bine, chiar dacă nu e așa.
— Tata mă ajută dacă nu înțeleg tema.
— Odată tata mi-a spus ce probleme a avut când era copil. M-a făcut să mă simt mai bine când am făcut ceva rău.
— Mama mă învață ce să le spun oamenilor care mă tentează cu droguri.

— Părinții mei îmi spun mereu: „Să ai un scop, un obiectiv în viață. Cât timp îl ai, o să fii mobilizat."

Ce nu vă ajută din ce spun sau fac părinții voștri?
— Mă acuză de lucruri de care nu sunt vinovat. De asemenea, când le spun ce mă enervează, ei zic: „Fă o pauză" sau „Las-o baltă". Chestia asta mă enervează enorm.
— Nu-mi place când îmi spun că am o atitudine nepotrivită. Pentru că nimeni nu se naște cu o atitudine nepotrivită. Nu suntem așa în sinea noastră. Uneori e vina părinților. Ei pot fi un exemplu rău.
— Părinții mei îmi critică modul în care învăț, dar nu e corect, pentru că la școală am rezultate bune.
— Nu-mi place când părinții mei țipă la mine.
— Părinții mei muncesc prea mult. Nu am niciodată timp să vorbesc cu ei. Mă refer la chestiile care apar toată ziua.
— Părinții nu trebuie să-i critice și să-i corecteze mereu pe copiii lor. Fratele meu a fost educat așa. Și acum are probleme cu autoritatea. A părăsit toate locurile de muncă pentru că nu recunoaște autoritatea. Și eu sunt așa. Nu pot să ascult criticile. Urăsc criticile.

Dacă ați putea să dați niște sfaturi părinților, care ar fi acelea?
— Să nu spună: „Poți să-mi spui orice" și apoi să se enerveze și să ne țină o predică despre ce trebuie să facem.
— Să nu spună chestii ca: „Încă mai vorbești la telefon?" sau „Mănânci din nou?" când văd că facem chiar asta.
— Să nu ne spună să nu facem ceva și ei să o facă, cum ar fi băutul sau fumatul țigărilor.

— Dacă vin acasă într-o dispoziţie proastă, să nu-şi verse supărarea pe noi şi să ne reproşeze nouă că au avut o zi proastă.

— Părinţii nu ar trebui să se poarte frumos în societate şi apoi, acasă, să te jignească, să te lovească şi să nu-ţi mai arate niciun pic de respect. Dacă copiii sunt răi, pot fi aşa pentru că văd acasă chiar acest lucru. Deci chiar dacă părinţii sunt frustraţi şi vor să spună ceva rău, ar trebui pe bune să se abţină.

— Părinţii trebuie să creadă în noi. Chiar dacă facem ceva rău, asta nu înseamnă că suntem oameni răi.

— Să nu ne criticaţi prietenii. Nu ştiţi cum sunt ei cu adevărat.

— Nu ne faceţi să ne simţim vinovaţi dacă mai degrabă preferăm să ne întâlnim cu prietenii decât să fim cu familia.

— Dacă vreţi să vă spună copiii adevărul, atunci nu-i mai pedepsiţi pentru cel mai mic fleac.

— Chiar dacă copiii voştri nu mai sunt mici, spuneţi-le că îi iubiţi.

— Dacă este vreo posibilitate de a-i lăsa pe copii să experimenteze viaţa, fără a fi în pericol, căutaţi acel plan şi aplicaţi-l, pentru că de asta avem nevoie.

Dacă aţi putea da un sfat altor adolescenţi, care ar fi acela?

— Nu face lucruri prosteşti, ca drogurile, numai pentru ca alţi copii să te placă.

— Fii prietenos cu toată lumea, chiar dacă unii copii nu sunt foarte populari.

— Nu te amesteca atunci când copiii sar pe cineva.

— Nu le face rău altor copiii trimiţând prin mail lucruri rele despre ei.

— Mizează pe adevăr, pe relaţiile de prietenie bune. Atunci când viaţa ta e grea şi nu ai pe nimeni, ei îţi vor fi alături.

— Dacă vrei ca părinţii tăi să te lase să stai afară până mai târziu, începe prin a veni acasă la timp.

— Dacă prietenul tău îţi spune că te va părăsi dacă nu te culci cu el, atunci tu ar trebui să-l părăseşti pe el.

— Să nu crezi că poţi fuma câteva ţigări din când în când, că nu e aşa. Pentru că prietenul meu a început aşa şi acum a ajuns la un pachet pe zi.

— Dacă bei sau iei droguri, să ştii că îţi pot afecta sănătatea şi viitorul tău. Unii copii spun: „Nu-mi pasă. Este corpul meu şi fac ce vreau cu el." Dar nu au dreptate. Nu numai ei vor avea de suferit. Toţi oamenii cărora le pasă de ei o să fie afectaţi şi dezamăgiţi.

Ce aţi vrea să fie diferit în viaţa voastră — acasă, la şcoală sau cu prietenii?

— Aş vrea ca părinţii mei să-şi dea seama că nu mai sunt un copil şi să mă lase să fac mai multe lucruri, cum ar fi să mă lase să mă duc în oraş cu prietenii.

— Aş vrea ca profesorii să ne dea teme mai puţine. Toţi se poartă de parcă am fi ales numai materia lor. Trebuie să stăm până seara târziu şi să terminăm tot. Nu e de mirare că suntem obosiţi în clasă.

— Aş vrea ca orarul să nu fie chiar aşa înţesat de studiu şi ore de muzică şi să am mai mult timp liber pentru a sta cu prietenii.

— Aş vrea ca prietenii să nu se poarte frumos cu tine pe faţă şi apoi să te vorbească pe la spate.

— Aş vrea ca prietenii mei să se înţeleagă mereu bine şi să nu mă forţeze să iau partea cuiva.

— Aş vrea ca oamenii să nu te judece după cum arăţi sau după cum eşti îmbrăcat. De aceea îmi place să

intru pe chat. Pentru că acolo, chiar dacă arăți ciudat sau ești urât, nimănui nu-i pasă.

— Aș vrea ca nimeni să nu se bată pentru lucruri prostești, cum ar fi: „Te-am văzut cu prietenul meu." Bătaia nu rezolvă nimic. Tot ce obții e să fii suspendat și părinții te vor pedepsi și ei.

— Aș vrea ca părinții să nu-i forțeze pe copiii lor să fie perfecți. Vreau să spun că ne trăim viața numai o dată, așa că de ce să nu ne oprim puțin și să ne bucurăm că suntem adolescenți? De ce trebuie să excelăm mereu? Da, avem obiective și visuri, dar nu putem să ni le înfăptuim fără tot stresul ăsta?

Când s-a răspuns și la ultima întrebare, toți se uitau la mine așteptând ceva. Am spus:

— Știți ce aș vrea eu? Aș vrea ca părinții și adolescenții de peste tot să fi auzit tot ce ați spus în după-amiaza asta. Cred că ar fi aflat multe lucruri importante, care le-ar putea fi și lor folositoare.

Copiii păreau a fi mulțumiți de comentariul meu.

— Înainte de a pleca, am adăugat, este ceva despre care nu am discutat și despre care părinții voștri ar trebui să știe?

O mână s-a ridicat timid, apoi a coborât, iar s-a ridicat. Era băiatul care semăna cu Tony.

— Da, spune-le că uneori țipăm și spunem lucruri care îi enervează. Dar nu trebuie s-o ia personal. De cele mai multe ori nu o facem la modul serios.

— Așa e, a spus fata al cărei zâmbet semăna cu cel al Laurei. Și spune-le să nu ia foc când nu facem curat în cameră sau nu facem chestiile în gospodărie. Nu pentru că suntem niște indolenți. Uneori suntem prea obosiți sau ne frământă ceva, sau vrem să vorbim cu prietenii.

O altă fată s-a auzit:

— Și întreabă-i pe părinți cum le-ar plăcea dacă imediat ce ar ajunge acasă de la serviciu le-am spune: „Iar ai lăsat farfuriile murdare în chiuvetă!" sau „Vreau să te apuci *chiar acum* să faci mâncare!", sau „Fără televizor până nu-ți plătești toate facturile!"

Toți au râs.

— De fapt, a adăugat ea, mama nu mai țipă așa de mult de când a început să vină la cursul ăsta. Nu știu ce învață aici, de nu mai este așa de agresivă.

— Ce învață mama ta și ceilalți părinți, am spus, sunt aceleași metode de comunicare pe care abia aștept să vi le împărtășesc și vouă săptămâna viitoare. O să explorăm idei care îi pot ajuta pe oameni să se descurce mai bine în relațiile lor.

— În toate? a întrebat o fată. Asta înseamnă că vor fi bune și cu prietenii noștri?

— Și cu prietenii voștri, am asigurat-o. Dar ceva în felul în care a pus problema m-a făcut să fac o pauză. Nu am planificat să mă concentrez pe prieteni în ședința următoare, dar deodată mi-a trecut prin cap că poate ar trebui să o fac. Poate ar trebuie să mă inspir de la copii. Auzind numeroasele lor comentarii de astăzi despre importanța relațiilor lor de prietenie, am avut revelația conștientizării a cât de multă energie emoțională investesc adolescenții în interacțiunea cu cei de-o vârstă cu ei.

— Ce părere ați avea, am întrebat grupul, dacă folosim întâlnirea de data viitoare să vedem cum se pot aplica aceste metode de comunicare la relațiile voastre cu prietenii?

Nimeni nu a răspuns imediat. Copiii se uitau unii la alții și apoi la mine. Până la urmă cineva a zis:

— E *cool*.

Capetele au început să se miște în semn de aprobare.

— Atunci asta o să facem, am spus. Ne vedem săptămâna viitoare.

6

DESPRE SENTIMENTE, PRIETENI ȘI FAMILIE

— Mișcă-ți fundul, handicapatule!

— Tacă-ți fleanca, gunoiule!

Aceste cuvinte mi-au trecut pe lângă urechi pe când mă strecuram printre grupurile de adolescenți ce se tot învârteau pe lângă dulapurile lor la sfârșitul zilei de școală. Șefa departamentului de consiliere a venit repede pe hol, în întâmpinarea mea.

— Sunt așa de bucuroasă că v-am prins! a exclamat ea. Astăzi o să faceți în sala 307. Nu vă neliniștiți, i-am contactat pe toți copiii și le-am spus despre schimbare.

I-am mulțumit și m-am grăbit pe scări, încercând să ocolesc grupurile de copii care se împingeau, se înghesuiau coborând pe scări.

— Au, uită-te pe unde mergi, umflatule.

— Uită-te tu, ratatule!

— Hei, cap-pătrat, așteaptă-mă!

Ce se întâmpla? În felul acesta se adresau unul altuia adolescenții din zilele noastre?

Între timp am ajuns în sala 307 și cei mai mulți dintre copii mă așteptau deja acolo, în fața ușii. Le-am împărtășit nedumerirea mea cât se așezau, descriindu-le ce am auzit.

— Spuneți-mi, am zis, voi așa vorbiți de obicei?

Ei au râs de naivitatea mea.

— Nu vă deranjează? i-am întrebat.

— Nu, glumim și noi. Toată lumea face așa.

— Nu toată lumea.

— Dar mulți copii o fac.

Acest lucru m-a blocat.

— Așa cum știți, am spus, eu lucrez în domeniul relațiilor interumane. Este vorba de felul în care cuvintele folosite pentru a comunica ne afectează felul în care ne manifestăm sentimentele unii față de alții. Deci trebuie să vă întreb, la modul serios: îmi spuneți că nu vă deranjează deloc să vă treziți și să vă duceți la școală în fiecare zi, știind că acolo există marea posibilitate ca înainte de sfârșitul zilei cineva să vă spună *ratat* sau *umflat* sau chiar mai rău?

Unul dintre băieți a dat din umeri:

— Nu mă deranjează.

— Nici pe mine, a adăugat altcineva.

Nu puteam să mă opresc aici.

— Deci nimeni nu obiectează împotriva acestui fel de adresare?

A fost o scurtă pauză.

— Uneori mă deranjează, a recunoscut o fată. Și știu că ar trebui să n-o fac, pentru că prietenele mele și eu ne spunem în tot felul și e ca și cum ne-am prosti. Știi, ne distrăm. Dar dacă nu ai luat un test și cineva îți spune *handicapatule* — mi s-a întâmplat o dată — sau atunci când m-am tuns și prietena mea mi-a spus că arăt ca o ciudățenie, nu prea m-am distrat. Deci mi-am impus să cred că nu mă deranjează. Dar doar arătam acest lucru, de fapt altceva simțeam.

— Ce crezi că s-ar fi întâmplat, am întrebat-o, dacă nu ai fi reușit să te prefaci să crezi, dacă i-ai fi spus în schimb prietenei tale cum te simți de fapt?

A dat din cap.

— N-ar fi fost bine.

— Dece?

— Pentru că m-ar fi făcut praf sau ar fi râs de mine.

— Da, a fost de acord o altă fată. Ei ar crede că eşti prea sensibilă şi că încerci să fii altfel sau mai bună, şi atunci nu ar mai vrea să fie prietenii tăi.

S-au ridicat mai multe mâini. Oamenii aveau multe de spus:

— Dar aceia nu sunt adevăraţii prieteni. Vreau să spun că dacă trebuie să fii mincinos şi să te prefaci că nu-ţi pasă, că trebuie să te adaptezi lor, este o mare porcărie.

— Da, dar mulţi copii o să facă asta pentru a fi acceptaţi.

— Aşa este. Ştiu pe cineva care a început să bea şi să facă şi alte chestii doar pentru că aşa făceau şi prietenii lui.

— Dar este aşa de prostesc, pentru că trebuie să fii în stare să faci ceea ce crezi că e bine şi să-i laşi pe prietenii tăi să facă ceea ce vor ei să facă. Eu zic aşa: „Trăieşte şi lasă-i şi pe alţii să trăiască!"

— Da, dar nu aşa merg lucrurile în viaţa reală. Prietenii tăi au o mare influenţă asupra ta. Şi dacă nu o accepţi, poţi fi dat afară.

— Şi ce? Cine vrea aşa prieteni? Cred că un prieten adevărat este unul cu care poţi fi tu însuţi, unul care nu încearcă să te schimbe.

— Unul care te ascultă şi căruia îi pasă cum te simţi.

— Da, unul cu care poţi vorbi când ai o problemă.

Am fost marcată de ceea ce au spus copiii. Prietenii lor erau atât de importanţi pentru ei, că unii chiar doreau să renunţe la o parte a lor doar pentru a face parte din grup. Şi totuşi toţi ştiau, până la un punct, ce era important pentru o relaţie de prietenie reciproc satisfăcătoare.

— Trebuie să fim pe aceeaşi lungime de undă, am spus. Chiar de la ultima noastră întâlnire m-am gândit

foarte mult la felul în care metodele pe care le-am folosit cu adulţii ar putea funcţiona în relaţiile dintre adolescenţi. Acum aţi spus foarte clar că lucrul cel mai de preţ pe care îl apreciaţi la un prieten este capacitatea de a asculta, de a accepta şi de a respecta ce spui. Acum, cum ar putea fi pusă în practică această idee?

Am scos din servietă materialul pe care l-am pregătit.

— O să vedeţi câteva exemple în care un prieten încearcă să ajungă la celălalt. O să vedeţi, de asemenea, contrastul dintre tipurile de răspuns care pot submina o relaţie şi cele care oferă sprijin şi încredere.

— Haideţi să parcurgem împreună aceste pagini, am zis, şi le-am împărţit grupului. Vrea cineva dintre voi să joace vreunul dintre roluri?

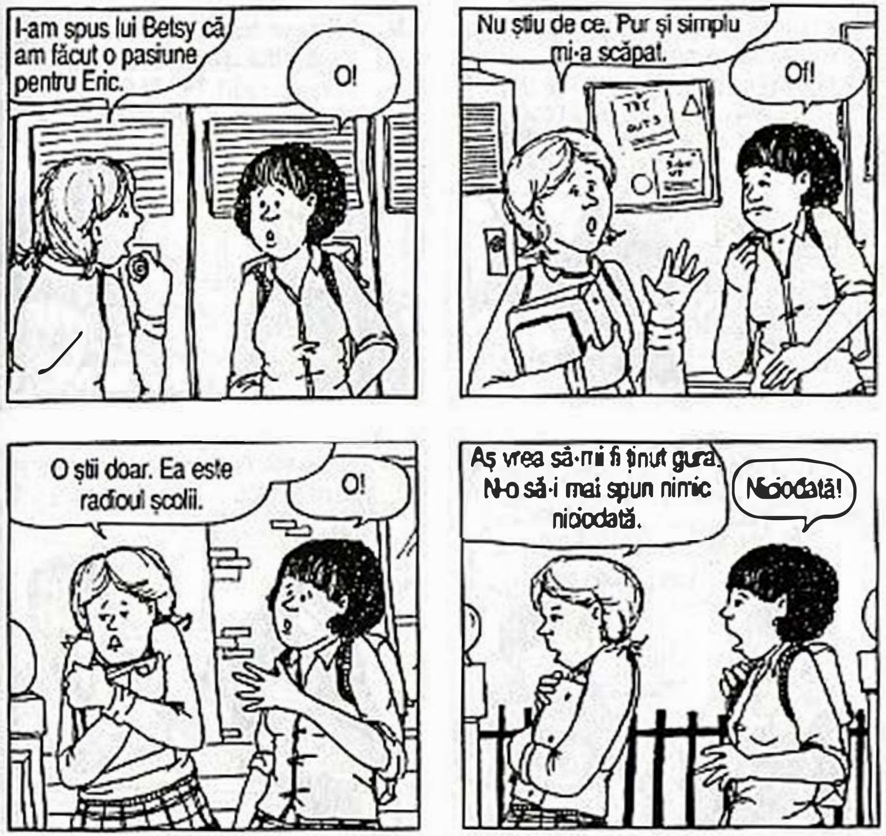
A fost un moment de ezitare. Toţi ar fi vrut să „joace" rolurile. Printre hohotele de râs îşi citeau rolurile cu energie şi implicare. Când stăteam acolo, uitându-mă la ilustraţii şi ascultând vocile unor copii reali, mă simţeam de parcă urmăream un film de desene animate.

În loc să ironizezi pe cineva...



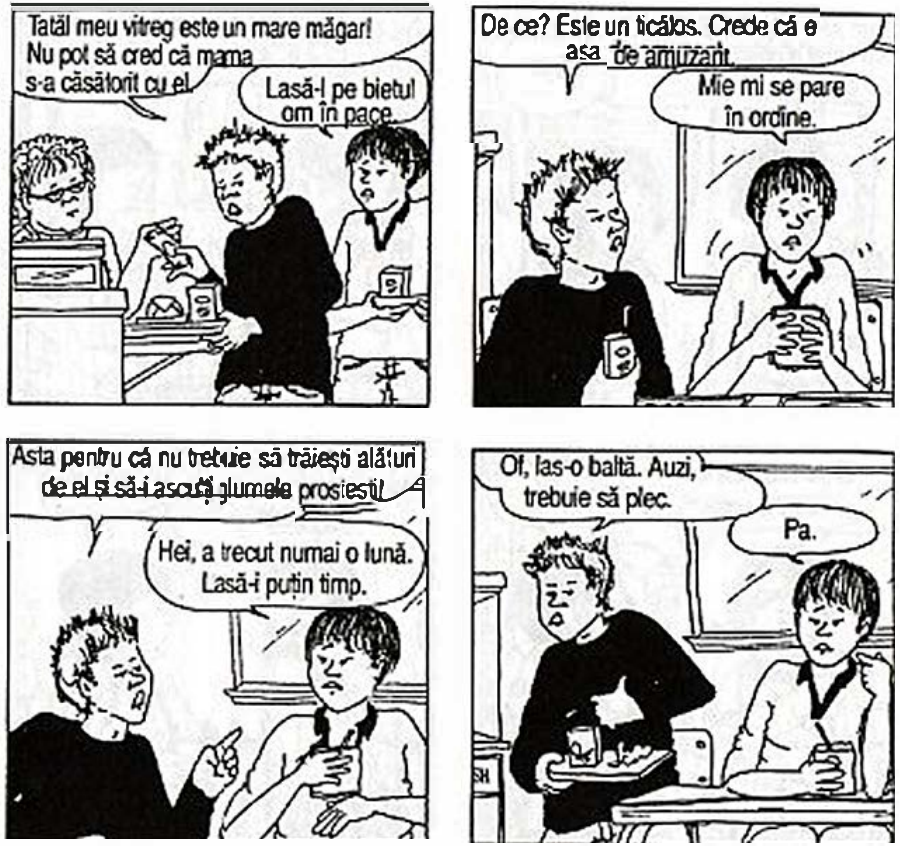
Când oamenii sunt supărați, chestionările și criticile îi pot face să se simtă și mai rău.

Ascultă dând din cap, scoțând un simplu sunet sau un cuvânt



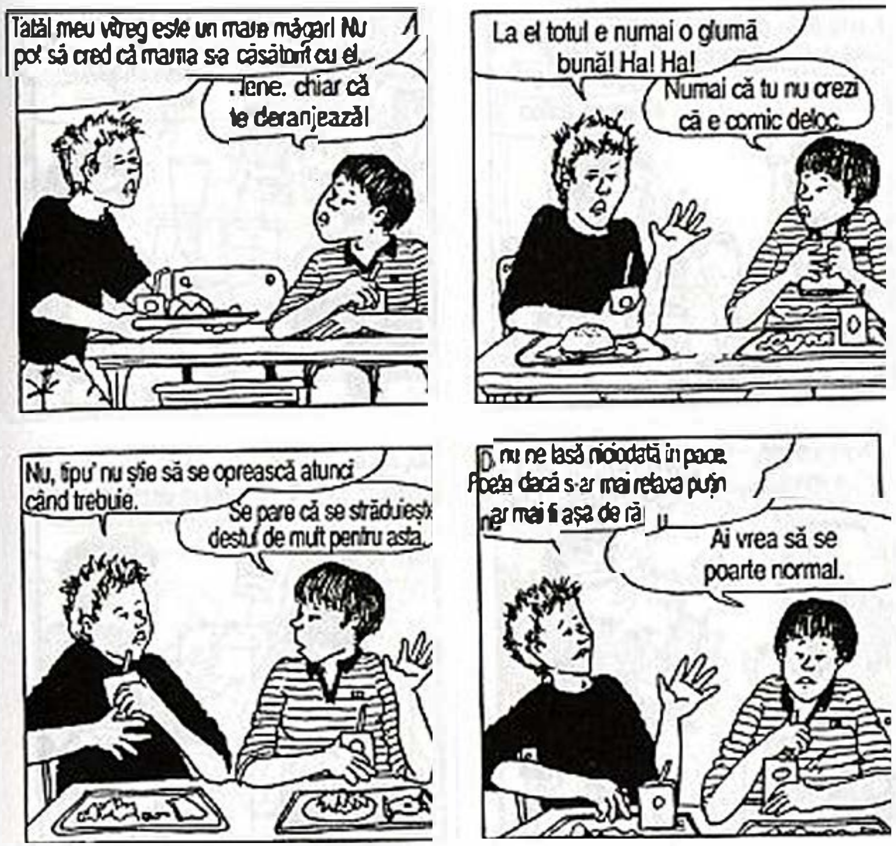
Uneori un sunet de compătimire, un oftat sau un cuvânt îl poate ajuta pe un prieten să se simtă mai bine și să gândească mai bine.

În loc să respingi gândurile și sentimentele...



Când un prieten nu îți înțelege sentimentele, nu prea mai vrei să continui conversația.

Exprimă-ți în cuvinte gândurile și sentimentele



Este mult mai ușor să vorbești cu cineva care îți acceptă sentimentele și-ți dă o șansă să-ți formulezi concluziile.

În loc să respingi dorințele...



Când un prieten nu îți înțelege dorințele și te ironizează, te simți umilită și frustrată.

Oferă în planul fanteziei ceea ce nu poți oferi în realitate



Este mai ușor să faci față realității dacă prietenul ne poate oferi în planul fanteziei ce ne dorim în planul realității.

— Deci ce credeți despre aceste exemple? am întrebat. Răspunsurile copiilor au venit încet.

— Noi nu vorbim așa, dar poate că ar fi bine dacă am face-o.

— Da, pentru că exemplul arată că direcția „greșită" te face într-adevăr să te simți un nimic.

— Dar nu poți spune doar cuvinte „corecte". Trebuie să le și crezi, altfel oamenii o să creadă că ești un mincinos.

— Într-un fel, multe dintre cele de mai sus nu sună firesc. Este un alt fel de a vorbi. Dar poate că, dacă te obișnuiești cu el...

— M-aș putea obișnui să aud așa ceva. Nu știu dacă m-aș putea obișnui să spun așa ceva și nu știu ce ar crede prietenii mei dacă aș face-o.

— Cred că toată chestia e impresionantă. Aș vrea ca toți să poată vorbi așa unii cu alții.

— Asta i-ar include și pe copiii care ar vorbi „în felul acesta" cu părinții lor? am întrebat.

Asta i-a oprit.

— De exemplu când? a întrebat cineva.

— Când mama sau tatăl tău este nemulțumit de ceva.

Am putut observa expresia lor confuză care spunea că e o nouă abordare pentru ei.

— Imaginați-vă, am continuat, că într-o seară, mama sau tatăl vostru vine de la serviciu obosit și se tot plânge de ziua aceea: traficul a fost aglomerat, computerul a căzut, șeful a țipat mereu și toți au trebuit să stea peste program ca să recupereze timpul pierdut.

Ei bine, ați putea reacționa, spunând: „Crezi că *tu* ai avut o zi rea? A mea a fost și mai proastă." Sau ați putea să vă arătați compătimirea cu un „o!" grăitor sau exprimând în cuvinte gândurile și sentimentele părintelui,

sau oferindu-i în planul imaginar ce nu le puteți oferi în realitate.

Grupul era intrigat de provocarea mea. A fost o pauză scurtă și după aceea, unul după altul, au ieșit în întâmpinarea părinților lor imaginari:

— O, Doamne, mamă, se pare că ai avut într-adevăr o zi grea!

— Este o mare belea când computerul cade.

— Cred că urăști când țipă șeful.

— Nu e deloc amuzant să rămâi blocat în trafic.

— Pe pariu că ai vrea să ai un serviciu la care ai ajunge mergând pe jos.

— Și că nu va trebui niciodată să stai peste program!

— Și că șeful tău cel bătrân se va pensiona și că va veni unul care nu țipă.

Toți îmi zâmbeau acum, evident, mulțumiți de sine.

— Știi ce? a spus o fată. O să încerc chestia asta diseară cu mama. Mereu se plânge de serviciul ei.

— Eu vreau să o încerc cu tata, a spus un băiat. În ultima perioadă vine acasă târziu și ne spune mereu cât de obosit este.

— Bănuiesc, am spus, că în seara asta cei mai mulți părinți vă vor fi recunoscători. Și nu uitați să-i aduceți și pe ei la ultima noastră întâlnire de săptămâna viitoare. Va fi interesant să văd ce se întâmplă când ne punem cu toții mintea la contribuție.

Nu uita!

Sentimentele trebuie făcute cunoscute

Fata: Briana este așa de snoabă! A trecut chiar pe lângă mine când m-a văzut pe hol. Ea nu-i salută decât pe copiii *cool*.

Prietena: Nu lăsa ca asta să te afecteze. De ce îți pasă de ea?

În loc să negați sentimentele:

Fă-ți cunoscute sentimentele cu un sunet sau un cuvânt:

—Of!

Exprimă-ți sentimentele:

—Chiar dacă știi cât de snoabă este, tot te poate enerva. Nimănui nu-i place să nu fie băgat în seamă.

Oferă în fantezie ceea ce nu poți oferi în realitate

— Nu ai vrea ca unul dintre cei mai sociabili copii să-i dea Brianei o lecție? Să treacă pe lângă ea ca și cum n-ar exista. Apoi să zâmbească și să-l salute larg pe un altul.

7

PĂRINȚI ȘI ADOLESCENȚI, ÎMPREUNĂ

În seara aceasta eram pentru prima dată împreună. În timp ce fiecare familie intra și se așeza, se simțea o ușoară tensiune. Nimeni nu știa la ce să se aștepte. Și mai ales eu. Vor fi inhibați părinții de prezența adolescenților lor? Tinerii se vor închide, ținând cont că părinții erau cu ochii pe ei? Puteam oare să fac ambele generații să se simtă mai bine una cu cealaltă?

După ce i-am salutat pe toți, am zis:

—În seara asta am venit aici să explorăm moduri de discuție și de ascultare care pot fi folositoare tuturor membrilor familiei. Acum, asta nu pare a fi ceva așa de greu, dar uneori chiar este. De cele mai multe ori pentru simplul fapt că într-o familie nu sunt două persoane la fel. Suntem niște personalități unice. Avem interese diferite, temperamente diferite, gusturi diferite și nevoi diferite, care adesea se ciocnesc și intră în conflict unele cu altele. Petreceți mai mult timp acasă și veți auzi replici de genul:

— E așa de cald aici. O să deschid fereastra.
— Nu! Nu! Mor de frig!

— Dă muzica mai încet! E prea tare!
— Tare? Abia se aude.

— Grăbește-te! Am întârziat!
— Stai liniștit. Avem destul timp.

Și în timpul adolescenței pot apărea alte diferențe. Părinții vor ca progeniturile lor să fie în siguranță, să le protejeze de toate pericolele din lumea de afară. Dar adolescenții sunt curioși. Ei vor o șansă de a explora lumea de afară.

Cei mai mulți părinți vor ca adolescenții lor să le accepte ideile despre ce e bine și ce e rău. Unii adolescenți pun sub semnul întrebării aceste idei și doresc să accepte ceea ce prietenii lor consideră că e bine sau rău.

Și dacă nu este suficient pentru a alimenta tensiunile din familie, mai trebuie și să facem față faptului că părinții, în zilele noastre, sunt mai ocupați decât au fost vreodată și mai stresați decât au fost vreodată.

— Mai poți s-o spui odată! a izbucnit Tony.

Adolescentul care stătea lângă Tony a murmurat:

— Și copiii din zilele noastre sunt mai ocupați decât au fost vreodată și chiar mai stresați decât au fost vreodată.

A izbucnit un cor de „da"-uri dinspre ceilalți adolescenți.

Am râs.

— Deci nu e nici un secret, am continuat, de ce oamenii din aceeași familie, deși se iubesc unii pe alții, îi supără, îi plictisesc și uneori chiar îi înfurie pe ceilalți. Acum ce am putea face cu aceste sentimente negative? Uneori ele izbucnesc din interiorul nostru. M-am auzit spunându-le copiilor mei: „De ce faci mereu asta?"... „Nu înveți niciodată!"... „Ce se întâmplă cu tine?"... Și i-am auzit pe copiii mei zicând: „Este o prostie!"... „Ești așa de nedreaptă!"... „Pe alții mamele lor îi lasă..."

Am văzut zâmbete de aprobare din partea ambelor generații.

— Totuși, am continuat, chiar dacă aceste cuvinte ne ies de pe buze, știm oarecum că acest tip de discuție îi face pe oameni mai supărați, mai închiși, mai puțin capabili să ia în considerare punctul de vedere al altcuiva.

— Iată de ce, a oftat Joan, uneori ne înăbușim sentimentele și nu spunem nimic, pentru a nu tulbura lucrurile.

— Și uneori, am spus, când ne hotărâm „să nu spunem nimic", este o idee bună. Cel puțin nu facem ca lucrurile să fie mai rele. Dar din păcate tăcerea nu este singura noastră opțiune. Dacă ne-am da seama că ne enervăm sau ne supărăm pe cineva din familie, trebuie să ne oprim, să tragem aer în piept și să ne punem o întrebare crucială: „Cum îmi pot exprima sincer sentimentele într-un fel care ar face posibil ca persoana cealaltă să mă audă și chiar să ia în considerare ce am de spus?"

Știu că nu este ușor ce vă propun. Asta înseamnă că trebuie să luăm o decizie conștientă de a nu spune cuiva doar ce se întâmplă rău cu el, ci să vorbim numai despre noi înșine, despre ce simțim, ce vrem, ce nu ne place sau ce ne-ar plăcea.

Aici am făcut o mică pauză. Părinții îmi mai auziseră până acum introducerea. Copiii o auzeau pentru prima dată. Câțiva se uitau la mine ironic.

— O să vă dau câteva ilustrații simple, am spus, care o să vă spună la ce mă refer. Mie îmi arată puterea pe care o au atât părinții, cât și adolescenții, de a înteți sau de a potoli sentimentele neplăcute. Uitați-vă la ele câteva minute și spuneți-mi ce părere aveți.

Iată desenele pe care le-am dat grupului.

Uneori copiii îi enervează pe părinți



Când părinții sunt frustrați, uneori dau frâu unor acuzații supărătoare.

În loc să acuzi... spune ce sentimente ai și/sau ce ai prefera



Adolescenții sunt mai dispuși să vă asculte când le spuneți cum vă simțiți, decât atunci când le ziceți că sunt nepoliticoși și că nu au dreptate.

Uneori părinții îi enervează pe copii



Când adolescenții sunt insultați, uneori sunt tentați să întoarcă insulta.

În loc să contraataci... spune mai bine cum te simți și/sau spune ce ți-ar plăcea



Părinții sunt mai înclinați să asculte când le spui cum te simți, decât atunci când le spui care e problema lor.

Mă uitam la ei în timp ce studiau paginile. După câteva minute am întrebat:

— Ce părere aveți?

Fiul lui Tony, Paul, a fost primul care a răspuns. (Da, băiatul înalt, slăbuț, era fiul lui Tony.)

— Cred că e în ordine, a spus, dar când mă enervez nu mă gândesc la ce ar trebui să spun sau să nu spun. Doar îmi dau drumul la gură.

— Da, Tony a fost de acord, este ca mine. Apasă repede pe trăgaci.

— Am înțeles, am spus. Este foarte greu să te gândești sau să vorbești rațional când ești supărat. Erau momente când și adolescenții mei făceau lucruri care mă determinau să fiu atât de furioasă, încât am țipat: „Chiar acum; sunt așa de supărată, că nu mai sunt răspunzătoare pentru ce aș putea spune sau face! Mai bine stai departe de mine!" Mă gândeam că asta îi putea proteja cumva și-mi dădea puțin timp să mă răcoresc.

— Și apoi? a întrebat Tony.

— Apoi mă duceam să alerg puțin în cartier sau scoteam aspiratorul și spălam toate podelele — ceva fizic, ceva care să mă facă să mă mișc. Ce vă ajută să vă răcoriți când sunteți cu adevărat supărați?

Au fost câteva zâmbete sfioase. Copiii au răspuns primii:

— Închid ușa și dau drumul la muzică.

— Înjur cu voce scăzută.

— Fac o plimbare lungă cu bicicleta.

— Bat la tobe.

— Fac flotări până cad jos.

— Îl provoc la bătaie pe fratele meu.

Am făcut semn către părinți:

— Și voi?

— Mă duc direct la congelator și dau gata o jumătate de kilogram de înghețată.

— Eu plâng.

— Țip la toată lumea.

— Îi dau telefon soțului meu la serviciu și-i spun ce s-a întâmplat.

— Iau două aspirine.

— Scriu o scrisoare lungă, rea, și apoi o fac bucăți.

— Acum imaginați-vă, am spus, că ați făcut tot ce considerați că vă calmează și că sunteți oarecum în stare să vă exprimați mai coerent. Puteți să o faceți? Puteți spune celeilalte persoane ce vreți, ce simțiți, de ce aveți nevoie în loc să-i învinovățiți și să-i acuzați? Sigur că puteți. Dar e nevoie să vă gândiți mai întâi și puțin exercițiu o să vă fie de folos.

În desenele pe care vi le-am dat am folosit exemple din propria mea familie. Acum aș vrea să vă rog pe toți să vă amintiți ceva din familia voastră care vă neliniștește, vă irită sau vă enervează. După ce vă amintiți, vă rog să le scrieți pe hârtie.

Grupul părea să fie surprins de cererea mea.

— Poate fi o problemă mai mare sau mai mică, am adăugat. Poate fi ceva care s-a întâmplat deja sau ceva despre care credeți că s-ar putea întâmpla.

Părinții și copiii s-au uitat unii la alții cu precauție. Cineva a început să râdă nervos și, după câteva minute, toți au început să scrie.

— Acum, că ați atins problema, am spus, haideți să încercăm două moduri diferite de abordare a problemei. Mai întâi scrieți ce ați fi spus și ar fi înrăutățit situația. — Am făcut o pauză pentru a lăsa tuturor timp să scrie. — Și acum, ce ați fi spus pentru a fi înțeleși de cealaltă persoană și pentru ca aceasta să ia în considerare punctul dumneavoastră de vedere.

Camera era foarte liniștită când oamenii s-au lăsat antrenați de provocarea pe care le-am propus-o. Când toți păreau să fi terminat, am spus:

— Acum fiecare dintre voi să-și ia lucrarea și să găsească un părinte sau un copil care *nu* este al lui și să se așeze lângă el.

După câteva minute de confuzie generală, printre zgomote de scaune mutate și strigăte de felul: „Mai am nevoie de încă un copil!" și „Cine vrea să fie părintele meu?", oamenii s-au așezat în sfârșit alături de noii parteneri.

— Acum, am spus, suntem gata pentru pasul următor. Vă rog să vă întoarceți unul spre celălalt când vă citiți mărturiile și observați-vă reacția. Apoi o să vorbim despre asta.

Oamenii sunt foarte nerăbdători să înceapă. A durat un pic până să se hotărască cine începe. Dar, odată ce s-a luat această decizie, și părinții și adolescenții și-au asumat cu convingere noile roluri. Vorbeau cu grijă unul cu celălalt la început, ca să ajungă din ce în ce mai animați și să vorbească tare. O ceartă înscenată de Michael și Paul (fiul lui Tony) a atras asupra lor toate privirile.

— Dar tu mereu o lași până în ultimul moment!

— Nu-i adevărat! Ți-am spus că o fac mai târziu!

— Când?

— După cină.

— Este prea târziu.

— Nu, nu este.

— Ba da, este!

— Te rog să nu mă mai enervezi și să mă lași în pace!

Deodată s-au oprit amândoi, conștienți că se făcuse liniște și toți se uitau la ei.

— Încerc să-l fac pe copilul meu să-și facă temele mai devreme, a explicat Michael, dar îmi face probleme.

— Asta pentru că nu mă lasă deloc în pace, a spus Paul. Nu-și dă deloc seama că, cu cât mă presează mai tare să fac asta, cu atât sunt mai încăpățânat.

— Bine, renunț, a zis Michael, acum lasă-mă să încerc altfel. A tras aer în piept și a zis: Fiule, m-am mai gândit... Te-am tot obligat să-ți faci temele mai devreme pentru că așa mi se pare mie mai potrivit. Dar de acum înainte o să am încredere în tine că ai să-ți faci temele când ți se pare ție potrivit. Te rog numai să încerci să le faci până la 9.30 sau 10 cel târziu, ca să poți avea un somn normal.

Paul a dat drumul unui zâmbet larg:

— Hei, „tată", acum a fost mult mai bine! Îmi place!

— Deci am făcut bine, a zis mândru Michael.

— Da, a replicat Paul. Și o să vezi, și eu o să fac bine. O să-mi fac tema. Nu va trebui să-mi mai aduci aminte.

Grupul părea puternic marcat de demonstrația la care fuseseră martori. Câteva echipe de părinți și copii s-au oferit voluntar să-și citească declarațiile cu glas tare. Toți ne-am aplecat mai în față și am ascultat cu atenție.

Părinte (acuzator):

— De ce mereu trebuie să te cerți cu mine când te rog să faci ceva? Niciodată nu te oferi să ajuți. Tot ce aud de la tine este „De ce eu? De ce nu el? Sunt ocupat".

Părinte (descriind sentimente):

— Nu-mi place să mă cert când te rog să mă ajuți. Aș fi așa de fericit să aud: „Nu mai spune nimic, mamă. Mă apuc imediat de treabă!"

Adolescent (acuzator):

— De ce nu mi-ai transmis mesajele? Jessica și Amy mi-au spus că m-au sunat și nu mi-ai spus. Acum am ratat meciul și e numai din cauza ta!

Adolescent (descriind sentimente):

— Mamă, este chiar foarte important pentru mine să-mi primesc toate mesajele. Am ratat meciul pentru că au schimbat ziua și am aflat numai când a fost prea târziu.

Părinte (acuzator):

— Tot ce aud de la tine este „Dă-mi...", „Dă-mi...", „Du-mă aici", „Du-mă acolo". Indiferent ce fac pentru tine nu este niciodată suficient. Și primesc pentru asta măcar un mulțumesc? Nu!

Părinte (descriind sentimente):

— Sunt bucuros să ajut ori de câte ori pot. Dar când o fac, aș dori să aud un cuvânt de apreciere.

Adolescent (acuzator):

— De ce nu poți fi cum sunt celelalte mame? Toate prietenele mele pot să se ducă la mall singure. Mă tratezi ca pe un copil.

Adolescent (descriind sentimente):

— Urăsc să stau acasă sâmbătă noaptea când prietenele mele se distrează la mall. Mă simt destul de mare ca să am grijă singură de mine.

Laura, care asculta cu un interes deosebit cum își citea fiica ei ultima declarație, a scos deodată un strigăt:

— O, nu, Kelly Ann! Nu-mi pasă ce spui sau cum spui, nu o să las o fată de 13 ani să se ducă la mall noaptea. Trebuie să fiu nebună, ținând cont de ce se întâmplă în zilele noastre.

Kelly s-a înroșit:

— Mamă, *te rog*, a bâiguit.

Ne-a luat puțin timp să înțelegem că, de fapt, tot ceea ce fusese un exercițiu practic pentru grup fusese foarte real, un conflict obișnuit între Laura și fata ei.

— Greșesc? m-a întrebat Laura. Chiar dacă e cu prietenele ei, totuși sunt niște copii. Este un comportament total iresponsabil să lași fetele să bântuie noaptea la mall.

— Mamă, nimeni nu bântuie, a replicat Kelly aprins. Mergem pe la magazine. În plus, suntem în siguranță. Sunt sute de oameni în preajmă tot timpul.

— Ei bine, am spus, avem două puncte de vedere diferite. Laura, tu ești convinsă că mallul nu este un loc în care să se afle noaptea un copil de 13 ani, nesupravegheat. Tu estimezi prea multe pericole potențiale. Kelly, pentru tine mall-ul pare „în siguranță" și crezi că ar trebui să ți se dea voie să mergi acolo cu prietenele. M-am întors spre grup. Ne-am împotmolit aici sau putem să ne gândim la ceva ce ar putea satisface și nevoile lui Kelly și pe cele ale mamei ei?

Grupul n-a pierdut niciun minut. Și părinții, și adolescenții se înghesuiră să rezolve problema.

Un părinte (spre Laura): Îți spun eu ce fac cu fata mea. Le duc pe ea și pe prietenele ei și le las să stea acolo două ore. Dar trebuie să mă sune după o oră și apoi din nou, când e pregătită să vin s-o

iau. Știu că pentru ea asta e o povară, dar pe mine mă liniștește.

O adolescentă (spre Laura): Poți să-i dai lui Kelly un telefon mobil. În felul acesta te poate suna dacă are o problemă sau o poți găsi când vrei.

Un alt părinte (spre Laura): Dar dacă le-ai lua pe fete și le-ai duce acolo? Plimbă-te cu ele puțin. Apoi fă și tu niște cumpărături și fixați un loc și o oră la care să vă întâlniți și apoi să reveniți acasă.

Un adolescent (16 ani, înalt și drăguț, către Kelly): Dacă vrei să te duci la mall cu prietenele, de ce nu o iei și pe mama ta cu tine?

Kelly: Glumești? Prietenele mele o să fie călcate pe nervi.

Laura: De ce? Toate prietenele tale mă plac.

Kelly: Nici vorbă. Ar fi prea jenant.

Un adolescent drăguț (zâmbind spre Kelly): Să presupunem că le spui prietenelor că va trebui să îndure asta, măcar o dată sau de două ori, astfel ca mama ta să vadă locul — unde te duci, ce faci. Așa probabil va fi mai relaxată.

Kelly (fermecată de el): Probabil (*uitându-se întrebător la mama ei*).

Laura: O s-o fac.

Am fost impresionată de scena la care am asistat. Chiar mai impresionant decât rezolvarea rapidă a conflictului a fost felul în care grupul a răspuns la disputa dintre Laura și Kelly. Nimeni nu lua partea nimănui. Fiecare manifesta respect pentru sentimentele puternice ale mamei și ale fiicei.

— Tocmai ne-ați oferit o demonstrație clară, am zis, a unui mod foarte civilizat de a vă comporta cu divergențele voastre. Se pare că trebuie să ne depășim tendința

naturală de a ne demonstra că avem dreptate și că numai celălalt greșește: „Greșești în privința aceasta! Și tu greșești în privința aceasta!" De ce credeți că nu este chiar așa de natural pentru noi să vedem ce este drept? De ce nu ne vine așa de ușor să lăudăm precum criticăm?

A urmat o pauză scurtă și apoi un val de răspunsuri. Mai întâi din partea părinților:

— Este mai ușor să vezi greșeala. Asta nu cere niciun efort. Dar ai nevoie de ceva timp de gândire să spui ceva frumos.

— Așa este. Noaptea trecută fiul meu a dat muzica mai încet când a văzut că sunt la telefon. Am apreciat acest lucru, dar nu m-am deranjat să-i spun mulțumesc pentru că a fost așa de atent.

— Nu știu de ce copiii trebuie să fie lăudați pentru că fac ceea ce trebuie să facă. Nimeni nu mă laudă pentru că pun mâncarea pe masă în fiecare seară.

— Tata credea că lauda nu e bună pentru copii. Niciodată nu m-a lăudat pentru că nu a vrut să ajung „prea încrezută".

— Mama era la extrema cealaltă. Niciodată nu înceta să-mi spună cât de bună eram: „Ești așa de frumoasă, așa de deșteaptă, așa de talentată." N-am ajuns prea încrezută pentru că nu am crezut-o.

Și adolescenții s-au alăturat discuției:

— Da, dar chiar dacă un copil îi crede pe părinții lui care îi spun că este special, când se duce la școală și vede cum sunt ceilalți copii ar putea fi extrem de dezamăgit.

— Cred că părinții și profesorii spun lucruri de genul ăsta, „Minunat", sau „Bravo", pentru că ei consideră că trebuie să o facă. Știi, pentru a te încuraja. Dar eu și prietenii mei credem că sună fals.

— Și uneori adulții te laudă ca să obțină ce doresc ei de la tine. Ar fi trebuit s-o fi auzit pe bunica atunci când

m-am tuns foarte scurt: „Jeremy, abia te mai recunosc. Ești așa de drăguț! Ar trebui să-ți lași mereu părul așa! Arăți ca un star!" Da, sigur.

— Nu cred că e ceva rău într-un compliment, dacă e sincer. Știu că mă simt foarte bine când mi se face unul.

— Și eu! Îmi place când părinții mei spun ceva drăguț. De fapt, cred că majoritatea copiilor au nevoie de puțină laudă, din când în când.

A urmat o furtună de aplauze din partea părinților.

— Ei bine, am spus, cu siguranță v-ați exprimat o gamă largă de sentimente despre laudă. Unora dintre voi vă place și nu vă deranjează să o auziți mai des. Și totuși pentru unii nu e potrivită. Considerați lauda ca fiind nesinceră sau manipulatoare.

S-ar putea ca diferența dintre răspunsurile voastre să aibă cumva de-a face cu *felul* în care ați fost lăudați? Cred că da. Cuvinte de felul: „Ești cel mai mare... cel mai bun... așa de cinstit... inteligent... generos..." ne pot face să ne simțim incomod. Deodată ne aducem aminte de momentele în care nu am fost așa de buni sau de cinstiți, sau de inteligenți, sau de generoși.

Ce putem face în schimb? Putem descrie. Putem descrie ce vedem sau ce simțim. Putem descrie efortul unei persoane sau putem descrie realizările ei. Cu cât suntem mai concreți, cu atât va fi mai bine.

Puteți simți diferența dintre „Ești așa de inteligent!" și „Ai muncit așa de mult la problema aceea de algebră, dar nu te-ai lăsat până nu ai rezolvat-o!"?

— Da, sigur, a zis Paul. E mult mai bine ce ai spus a doua oară.

— Ce a făcut să fie mai bine? am întrebat.

— Păi că dacă îmi spui că sunt inteligent, mă gândesc, „Aș vrea eu", sau „Încearcă să mă aburească". Dar, în al doilea fel, mă gândesc, „Hei, cred că sunt inteligent! Știu să perseverez până obțin răspunsul."

— Aceasta pare a fi cea mai bună cale, am spus. Când cineva descrie ce facem sau ce încercăm să facem, de regulă trăim un sentiment mai puternic de apreciere față de noi înșine.

În desenele pe care vi le dau acum o să vedeți exemple de părinți și copii care sunt lăudați — prima dată prin estimare, apoi prin descriere. Vă rog să observați diferența între ce-și spun oamenii ca răspuns la fiecare abordare.

Când sunt lăudați adolescenții

În loc să estimezi...



Descrie care sunt sentimentele tale



Diferite tipuri de laudă îi fac pe copii să tragă concluzii diferite despre ei înșiși.

Când sunt lăudați adolescenții

În loc să estimezi...



Descrie ce vezi



Evaluarea îi poate face pe copii să se simtă incomod. Dar o descriere apreciativă a eforturilor lor sau a realizărilor este mereu bine-venită.

Când sunt lăudați părinții

În loc să estimezi...



Descrie ce simți



Oamenii au tendința de a respinge lauda care îi evaluează. O descriere sinceră, entuziastă, este mai ușor de acceptat.

Când sunt lăudați părinții

În loc să estimezi...



Descrie ce vezi



Cuvintele care descriu îi fac cel mai adesea pe oameni să-și aprecieze punctele tari.

Am observat că Michael clătina din cap în timp ce se uita la ilustrații.

— La ce te gândești, Michael? — am întrebat.

— Mă gândesc că până în seara asta aș fi spus că orice fel de laudă e mai bună decât nimic. Cred foarte mult în oamenii care își spun un cuvânt de laudă. Dar încep să văd că sunt moduri diferite în care poți s-o faci.

— Și mai bune! a declarat Karen, ridicând desenele. Acum înțeleg de ce copiii sunt așa de iritați când le spun că sunt „minunați", „fantastici". Asta îi înnebunește. Bine, deci de acum trebuie să-mi aduc aminte, *descrie, descrie!*

— Da, s-a auzit Paul din spatele clasei. Lăsați baltă toate zorzoanele și spuneți exact ce vă place la un om.

Am zăbovit un pic asupra comentariului lui Paul.

— Să zicem că toți vom proceda exact așa, chiar acum, am spus. Vă rog să reveniți în familia voastră. Apoi gândiți-vă puțin la un lucru anume care vă place la părintele sau adolescentul dumneavoastră. Ce i-ați putea spune de fapt ca el să știe care este lucrul pe care îl admirați sau apreciați cel mai mult?

A urmat un val de râs nervos. Părinții și copiii se uitau unii la alții, se uitau într-o parte, apoi iar în hârtiile lor. Când toată lumea a terminat de scris, i-am rugat să facă schimb de hârtii.

M-am uitat în tăcere cum apăreau zâmbete, ochii erau plini de lacrimi și oamenii se îmbrățișau. Era foarte frumos să vezi asta. Am auzit:

— Nu credeam că ai observat...

— Mulțumesc. Chiar mă bucură acest lucru...

— Mă bucur că a fost de folos...

— Și eu te iubesc.

Paznicul și-a băgat capul pe ușă.

— Imediat, i-am șoptit. Am spus grupului: Dragii mei, am ajuns la finalul ședințelor noastre. În seara aceasta am văzut cum ne putem exprima iritarea unii față de alții în moduri care sunt mai degrabă de ajutor decât dureroase. De asemenea, am văzut care sunt modalitățile de a ne exprima aprecierea astfel încât oricine din familie să se simtă băgat în seamă și apreciat.

Vorbind de apreciere, vreau să știți că am simțit o mare plăcere să lucrez cu voi în aceste săptămâni. Comentariile voastre, punctele voastre de vedere, sugestiile, dorința voastră de a explora noi idei și de a vă încerca norocul cu ele a fost pentru mine o experiență extrem de plăcută.

Toți au aplaudat. Am crezut că după aceea oamenii vor pleca. Dar nu au făcut-o. S-au strâns, au început să vorbească între ei și apoi fiecare familie s-a înșirat să-și ia la revedere de la mine personal. Voiau să știu că seara a fost importantă pentru ei. Utilă. Și copiii, și părinții mi-au strâns mâna și mi-au mulțumit.

Când toată lumea a plecat, am rămas cufundată în gânduri. Aproape pretutindeni în mass-media părinții și adolescenții erau prezentați ca adversari. Dar aici, în seara aceasta, am fost martora unei dinamici total diferite. Părinți și adolescenți văzuți ca parteneri. Ambele generații învățând și folosind metode noi. Ambele generații salutând posibilitatea de a sta de vorbă. Bucuroase să stabilească o legătură unii cu ceilalți.

Ușa s-a deschis.

— O, suntem așa de bucuroase că nu ați plecat! Erau Laura și Kelly. Credeți că ne-am mai putea întâlni o dată miercurea viitoare, numai cu părinții?

Am ezitat. Nu plănuisem asta.

— Pentru că am tot discutat în parcare o grămadă de lucruri care se întâmplă cu copiii noștri, pe care nu am

crezut că le-am putea discuta aici, în seara aceasta. Și nu trebuie să vă faceți nicio problemă în legătură cu contactarea oamenilor. O să ne ocupăm noi de asta. Știm, este în ultimul moment și unii oamenii o să spună că nu pot veni, dar *chiar este* foarte important.

— Deci nu este nicio problemă pentru dumneavoastră? Știm că sunteți ocupată, dar dacă ați avea puțin timp...

M-am uitat la fețele lor neliniștite și mi-am schimbat, în minte, programul.

— O să-mi fac timp, am zis.

Nu uita!

Exprimarea iritării

FAȚĂ DE ADOLESCENT

În loc să acuzi sau să-l jignești:

— Cine are creierul de găină încât a plecat din casă și a uitat să încuie ușa?!!!

Spune ce simți:

— Mă îngrozesc când mă gândesc că cineva ar fi putut intra în casă cât am fost plecați.

Spune ce ai dori și/sau ai aștepta:

— Mă aștept ca ultimul care pleacă din casă să se asigure că ușa este încuiată.

FAȚĂ DE PĂRINTE

În loc să învinuiești sau să acuzi:

— De ce țipi mereu la mine în fața prietenilor mei? Nici un alt părinte nu face așa ceva!

Spune ce simți:

— Nu-mi place să țipi la mine în fața prietenilor mei. Mă simt penibil.

Spune ce ai dori și/sau ai aștepta:

— Dacă fac ceva care te supără, spune: „Vreau să vorbesc cu tine o clipă" și spune-mi totul între patru ochi.

Nu uita!

Exprimarea aprecierii

FAȚĂ DE ADOLESCENT

În loc să estimezi:
— Ești mereu așa de responsabil!

Descrie ce a făcut:
— Chiar dacă ai fost așa de stresată din cauza repetiției, nu ai uitat să suni când ai știut că vei ajunge mai târziu.

Descrie ce simți:
— Telefonul acela m-a scutit de o grămadă de griji. Îți mulțumesc!

FAȚĂ DE PĂRINTE

În loc să estimezi:
— Bravo, tată.

Descrie ce a făcut:
— O, Doamne, ți-ai petrecut aproape toată sâmbăta pentru a-mi fixa coșul de baschet.

Descrie ce simți:
— Chiar apreciez acest lucru.

8

SEXUL ȘI DROGURILE

Grupul era mai mic în seara asta. Destul de mic pentru a ne muta în bibliotecă și a sta confortabil la masa de conferințe. Mulți oameni au început să vorbească despre întâlnirea de săptămâna trecută. Cât de mult le-a plăcut. Ce lucruri minunate au învățat. Cum, de atunci, ei și copiii lor, când își vor da seama că repetă aceleași lucruri negative, vechi, zâmbesc jenați, zic: „Încă o dată!" și o iau de la capăt. Și chiar dacă noile cuvinte sună puțin ciudat și nefamiliar, ei tot se simt bine.

Karen a încercat să asculte liniștită, dar am văzut că abia se abținea. La prima pauză în discuție a izbucnit:

— Îmi pare rău dacă am o atitudine negativă și îmi pare și mai rău că aduc acest subiect în discuție, dar încă sunt supărată de ceva ce s-a întâmplat la o petrecere la care a fost Stacey săptămâna asta. A făcut o pauză și a respirat adânc. Am auzit că una din fetele din clasa ei a făcut sex oral cu câțiva băieți. Acum, nu sunt pudică și cred că nu sunt naivă. Știu care sunt lucrurile pe care le fac adolescenții astăzi, inimaginabile când eram eu copil. Dar la 12 și 13 ani! În comunitatea noastră! La o aniversare!

Toți cei de la masă au dorit să-și spună părerea despre subiect:

— Este greu de crezut, nu-i așa? Dar, după cum am citit, se întâmplă peste tot. Și cu copii care sunt chiar mai mici. Și nu numai la petreceri. O fac în toaleta școlii, în autobuz și în casă, înainte ca părinții lor să se întoarcă de la serviciu.

— Ce mă deranjează cel mai tare este că acești copii nu cred că e mare lucru. Sexul oral pentru ei este ca un sărut de la revedere de pe vremea noastră. Nici nu se gândesc la el ca la sex. De fapt, nu este penetrare, deci ești tot virgină. Și nici nu rămâi însărcinată, deci ei cred că sunt în siguranță.

— *Nu sunt* în siguranță. Asta mă îngrozește pe mine. Fratele meu este doctor și mi-a spus că și copiii pot lua prin sexul oral aceleași boli ca și în cazul sexului obișnuit — cum ar fi herpesul oral, gonoreea gâtului. Spune că singura protecție este prezervativul. Și nici el nu e 100% sigur. Un băiat poate avea veruci genitale și leziuni ale scrotului și niciun prezervativ nu va fi de folos dacă acea zonă nu va fi acoperită.

— Mi-e rău numai când aud asta. Toată situația este un coșmar. În ceea ce mă privește, singura protecție este să nu o faci deloc.

— Dar, dar trebuie să accepți. Acum este o lume complet diferită. Și, ținând cont de tot ce am auzit, este ceva ce fetele fac pentru băieți, nu și invers. Unele fete chiar o fac în public.

— Și eu am auzit. Evident, fata se simte obligată să „performeze" pentru a fi populară. Dar nu-și dă seama că se duce vorba și își câștigă o reputație de „ușuratică" și „boarfă".

— Dar reputația băiatului are de câștigat. Se bucură de multe privilegii.

— Sunt îngrijorat și pentru băieți, și pentru fete. Care e părerea lor despre ei înșiși după aceea, cum se privesc pe hol a doua zi? Și cum le va afecta acest tip de sex prematur? — și *este* sex, pentru că tot ce implică organe genitale e sex — viitoarele relații?

Karen devenea vizibil din ce în ce mai agitată cu fiecare comentariu.

— Bine, bine, a spus. Deci e ceva răspândit și mulți copii sunt implicați, dar ce trebuie să fac eu? Nu pot să ignor acest lucru. Știu că trebuie să vorbesc cu Stacey despre ce s-a întâmplat la petrecerea aceea. Dar nici nu știu de unde să încep. Adevărul este că sunt jenată chiar și pentru simplu fapt de a aduce în discuție subiectul în prezența ei.

A urmat o pauză lungă. Oamenii se uitau unii la alții fără nicio expresie, și apoi la mine. Nu era deloc ușor.

— Singurul lucru de care sunt sigură, am început, este că *nu* trebuie să spui: „Stacey, știu ce s-a întâmplat la petrecerea la care ai fost săptămâna trecută și sunt șocată și revoltată. Este cel mai dezgustător lucru pe care l-am auzit! A fost numai o singură fată care făcea «știi tu ce» băieților? Ești sigură? Ți-a spus cineva și ție să o faci? Și ai făcut-o? Să nu mă minți!"

În loc să-i prezinți o izbucnire de gradul al treilea, ai o șansă mult mai bună să ai o conversație productivă dacă îți spui că trebuie să-ți păstrezi tonul neutru și întrebările să fie mai degrabă generale decât personale. De exemplu: „Stacey, am auzit ceva ce m-a luat prin surprindere și vreau să verific cu ajutorul tău. Cineva mi-a spus că s-a ajuns să se facă sex oral și la petrecerile copiilor, chiar la cea unde ai fost săptămâna trecută."

Dacă ea confirmă sau neagă, poți continua conversația — din nou, păstrând tonul neutru, neacuzator:

„De când am auzit asta m-am tot întrebat dacă fetele fac asta la presiunea băieților. Sau este pentru că ele cred că așa devin mai populare? M-am întrebat, de asemenea, ce se întâmplă dacă o fată refuză."

După ce Stacey ți-a spus cât mai mult din ce crede ea că poate să-ți spună, poți să-ți exprimi punctul de vedere. Dar, deoarece subiectul este dificil pentru părinți, poate că veți vrea să vă mai gândiți un timp înainte de a decide ce vreți să transmiteți.

— Știu ce vreau să transmit, a spus Karen jalnic. Pur și simplu nu cred că ar putea să audă așa ceva.

Laura s-a uitat perplex.

— Ce nu poate să audă?

— Că simt că este greșit ca o persoană să se folosească de alta pentru a-și satisface o nevoie sexuală. Sau ca unul să-l „servească" pe altul pentru a fi popular. Pentru mine este înjositor. Este o lipsă de respect față de propria persoană. Și este valabil atât pentru băieți, cât și pentru fete.

— Mi se pare o afirmație corectă, a spus Laura. De ce nu poți să-i spui asta lui Stacey?

— Cred că pot, a oftat Karen. Dar o știu pe fata mea. Probabil că o să-mi spună că sunt prea conservatoare și de modă veche, că nu am „înțeles" care-i treaba și că în zilele noastre copiii nu cred că e chiar așa de mare lucru. Este doar ceva ce fac la unele petreceri. Deci ce aș putea să spun în acest caz?

— Ai putea începe, am spus, prin a afla care este perspectiva ei: „Deci pentru tine și pentru o grămadă de alți copii nu este mare lucru." Apoi poți merge mai departe, împărtășindu-i perspectiva adultului: „Așa cum înțeleg eu, sexul oral este o chestiune foarte personală, un act intim. Nu un joc de petrecere. Nu ceva ce faci de amuzament. Și nu pot decât să mă minunez dacă unii dintre copiii care iau parte nu se simt rău după aceea și nu ar dori să n-o fi făcut." Indiferent ce va spune Stacey după aceea, măcar îi vei fi dat un subiect de gândire. Măcar va ști care este poziția mamei ei.

— Chiar așa! a zis Michael. Și, dacă tot ajungi până aici, Stacey ar trebui să știe, de asemenea, care sunt riscurile asupra sănătății. Despre bolile cu transmisie sexuală pe care le iau copiii prin sex oral. Sau prin orice alt fel de sex, de fapt. Trebuie să înțeleagă că unele boli se pot trata, dar unele nu. Unele îți afectează viața. Nu ai de ce se te prostești cu așa ceva.

Laura a dat din cap.

— Dacă ar fi copilul meu, până acum și-ar fi astupat urechile. Nu ar putea să mă asculte vorbind mereu despre acele boli oribile pe care le-ar putea contacta.

— Dar noi suntem părinții! a exclamat Michael. Fie că le place sau nu copiilor, sunt multe lucruri pe care trebuie să le spunem despre sex, pentru propria lor protecție.

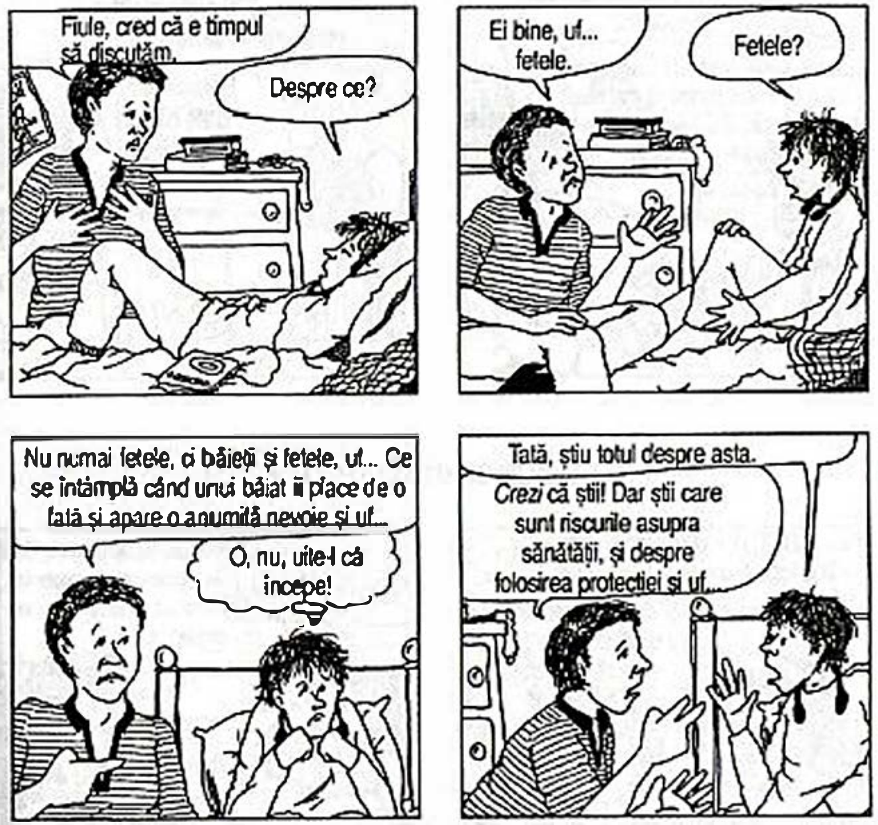
Laura s-a uitat cuprinsă de panică.

— Știu că ai dreptate, a recunoscut ea, dar adevărul este că sunt îngrozită să am „marea discuție" cu fiica mea.

— Nu ești singură, am spus. „Marea discuție" poate fi jenantă și pentru părinți, și pentru copii. Mai mult, subiectul acesta, sexul, este mult prea important și mult prea complex pentru a încerca să-l abordezi dintr-odată. De aceea caută posibilitățile care pot duce la niște „mici discuții". De exemplu, când vă uitați la un film la televizor sau ascultați niște știri la radio, sau citiți un articol într-o revistă, poți folosi ce vezi sau auzi pentru a demara conversația.

Sugestia mea a atras un răspuns imediat. Evident că mai mulți oameni deja folosiseră această abordare față de copiii lor. Aici, sub forma desenelor, sunt unele exemple pe care le-am împărtășit grupului.

În locul unei „mari discuții"...



O singură discuție despre sex poate fi foarte dificil de purtat pentru un părinte și greu de suportat pentru un adolescent

Caută șansa de a avea „mici discuții"

În timp ce ascultați radioul



În timp ce citiți un ziar



În timp ce vă uitați împreună la un serial



În timp ce sunteți în mașină



Joan a ridica mâna. „Mama n-ar fi putut *niciodată* să abordeze asemenea subiecte cu mine. Ar fi murit de ruşine. Dar a făcut totuşi ceva. Când aveam aproape 12 ani, mi-a dat o carte despre «faptele vieţii». M-am prefăcut că nu am fost interesată de asta, dar am citit-o din scoarţă în scoarţă. Şi de câte ori prietenele mele veneau la mine, închideam uşa dormitorului, luam «Cartea», o citeam din nou şi chicoteam, uitându-ne la poze.

Ce îmi plăcea la o carte, a spus Jim, este că îi oferă copilului puţină intimitate, o şansă de a se uita la material fără ca altcineva să se uite peste umăr. Dar nicio carte nu poate fi un substitut pentru un părinte. Copiii vor să ştie ce cred părinţii lor. Ce aşteaptă de la ei părinţii lor.

— Asta e partea care mă îngrijorează, a spus Laura. Partea cu „aşteptarea". Vreau să spun că, dacă vorbeşti cu copiii despre sex şi dacă le dai cărţi cu poze despre asta, nu vor rămâne cu impresia că *aştepţi* ca ei să facă sex şi că astfel le dai acceptul?

— Deloc, a spus Michael. Nu şi dacă o spui clar că le dai numai informaţie, *nu* acceptul. În plus, mi se pare că dacă nu le dăm copiilor câteva informaţii de bază, am putea să-i expunem riscului. Dacă este ceva ce noi credem că ar trebui să ştie pentru protecţia lor, singurul mod în care putem să fim siguri că îl află este să le dăm chiar noi informaţia.

Aici Michael a făcut o pauză, căutând un exemplu.

— De exemplu, câţi băieţi ştiu să folosească singuri un prezervativ, cum să şi-l pună şi să-l scoată? Şi câţi sunt conştienţi că trebuie să verifice termenul de valabilitate de pe ambalaj? Pentru că un prezervativ expirat este ca şi cum nu ai avea unul.

— Uau, a spus Laura, *eu* nici măcar n-am ştiut asta... Şi mă întreb câte fete îşi dau seama că, indiferent de ce le spun prietenii lor, *pot* rămâne însărcinate când au făcut sex prima dată, chiar dacă sunt la ciclu.

Michael a dat tare din cap:

— Chiar la asta mă şi refeream, a spus. Şi mai e ceva. Cu siguranţă că mulţi nu se gândesc la asta, dar chiar dacă fac sex doar cu o singură persoană, acea persoană poate să fi făcut sex înainte cu mai multe persoane. Şi cine ştie ce boli pot fi transmise în felul acesta!

Tony era supărat:

— Tot ce ai spus acum este foarte important. Vreau să spun că ai dreptate. Trebuie să le spui copiilor de pericole. Dar nu ar trebui să le spui, de asemenea, că e şi o parte bună în sex? Că este normal, natural... că e una dintre plăcerile vieţii? Hei, tocmai de aceea ne aflăm aici!

După râsetele care au urmat, am spus:

— Cu toate acestea, Tony, aceste sentimente „normale, naturale" pot uneori să-i depăşească pe copii şi să le tulbure judecata. Adolescenţii de astăzi se află sub o presiune uriaşă. Nu numai din cauza hormonilor lor şi a prietenilor, dar şi din cauza culturii pop sexualizate care îi bombardează cu imagini erotice explicite la televiziune, în filme, în videoclipuri şi pe internet.

Aşa că, da, este normal ca tinerii să vrea să experimenteze, să pună în practică ce au văzut. Şi da, vrem să transmitem că sexul este „una dintre plăcerile vieţii". Dar, de asemenea, trebuie să-i ajutăm pe adolescenţi să traseze nişte limite. Trebuie să le împărtăşim valorile noastre de adulţi şi să le oferim câteva repere pentru a se descurca.

— De exemplu? a întrebat Tony.

M-am gândit o clipă.

— Ei bine... de exemplu, cred că tinerilor trebuie să li se spună că niciodată nu este bine să forțezi pe cineva să facă ceva de natură sexuală, cu care celălalt nu este de acord. Nu trebuie să se simtă neplăcut în această situație. Dar pot să-i spună celeilalte persoane cum se simt. Pot spune pur și simplu: „Nu vreau să fac asta."

— Sunt total de acord, a spus Laura. Și cine nu respectă acest lucru, aceea nu este o persoană cu care ar trebui să meargă mai departe... Și, de asemenea, cred că tinerii trebuie să fie ajutați să înțeleagă că sexul nu este ceva pe care îl faci doar pentru că toți ceilalți îl fac. Trebuie să faci ce e bine pentru tine. În plus, cine știe ce se întâmplă cu adevărat? Poate unii copii *fac* sex, dar sunt sigură că mulți dintre ei nu fac dar mint că fac.

— Și apropo de „a face ce e bine pentru tine", a adăugat Joan, înainte ca acești copii să se gândească să-și îndrepte trupurile și sufletele către altcineva, ar trebui să-și pună câteva întrebări serioase, cum ar fi, de exemplu, „Este aceasta o persoană căreia îi pasă de mine?"... „Este cineva în care pot avea încredere?"... „Este cineva cu care pot fi eu însumi?"

— Pentru mine, a spus Karen, mesajul principal pe care copiii ar trebui să-l audă de la părinții lor este: *Mai încet. Nu trebuie să te grăbești.* Cred că este o mare greșeală să facă sex sau să se culce cu cineva, sau cum i-or fi spunând ei azi, acum când sunt atât de tineri.

— Sunt perfect de acord! a exclamat Joan. Este vârsta la care ei trebuie să se concentreze asupra învățăturii și să fie implicați în diverse tipuri de activități — sport, hobby-uri, cluburi —, să facă voluntariat în comunitate. Nu e momentul pentru a-și complica viețile cu relații sexuale. Știu că nu vor să audă asta de la noi, dar totuși trebuie să le spunem că, pentru unele lucruri, merită să aștepți.

— Dar o să fie mereu și copii care nu vor dori să aștepte, a subliniat Michael. Și dacă avem situația aceasta, dacă ei sunt hotărâți să „meargă până la capăt", trebuie să aibă o discuție deschisă cu părinții lor. Le-aș explica amănunțit. Le-aș spune că trebuie să aibă o discuție foarte serioasă cu viitorul lor partener, astfel încât să hotărască împreună ce tip de contraceptiv intenționează să folosească *fiecare*. Apoi *amândoi* trebuie să meargă la doctor, la un control. Vreau să spun că, dacă adolescenții cred că au crescut suficient pentru a face sex, trebuie să fie pregătiți pentru a se comporta ca niște adulți. Și aceasta înseamnă să se gândească la consecințe și să-și asume responsabilități.

Jim a dat din cap în semn de aprobare.

— O, Doamne, Michael, chiar este un risc foarte mare. Și, bineînțeles, tot ce ai spus acum se referă la toți copiii, normali sau homosexuali.

Deodată s-a lăsat tăcerea. Unii oameni se uitau jenați.

— Mă bucur că ai adăugat asta, Jim, am spus. Trebuie să recunoaștem posibilitatea ca un tânăr să fie homosexual și că toate precauțiile pe care le-a recomandat Michael acum se pot aplica și la el.

Jim a privit ezitând.

— Cred că motivul pentru care am adus acest subiect în discuție — a spus — este pentru că mă gândesc la nepotul meu. Tocmai a împlinit 16 ani și, acum două săptămâni, mi s-a confesat că e homosexual. A spus că motivul pentru care îmi spune este că, pentru că mă cunoaște, a fost aproape sigur că nu voi avea nimic împotrivă, dar că este îngrijorat de cum vor primi această veste părinții lui. Părea că aștepta de mult

să le spună, dar îi era teamă. De mama lui nu chiar așa de mult. Dar nu știa ce ar face tatăl lui dacă ar afla. Am vorbit mult despre o posibilă urmare și, la un moment dat, a spus: „O s-o fac, unchiule Jim. O să le spun." Ei bine, a făcut-o. Le-a spus. A spus că la început amândoi au fost mâhniți. Tatăl lui a vrut să-l ducă la un medic. Mama a încercat să-l facă să fie mai ponderat. I-a explicat că nu era așa de neobișnuit pentru un adolescent să simtă o atracție ocazională pentru o persoană de același sex, dar probabil era ceva trecător.

Atunci le-a spus că nu e ceva trecător, că are aceste sentimente de mult și că speră ca ei să-l înțeleagă. Probabil că a fost foarte dificil pentru ei să audă asta, dar treptat păreau să se obișnuiască. Până la urmă tatăl a fost cel care l-a surprins foarte tare. A spus că, indiferent de ce va fi, pentru el va fi mereu fiul său și va avea parte doar de dragoste și de sprijin.

Pot să vă spun că a fost un tânăr ușurat. Și eu am fost un unchi ușurat. Pentru că dacă mama sau tatăl lui i-ar fi întors spatele în fața acestei situații, nu știu ce s-ar fi întâmplat. Am citit mult prea multe povestiri despre copii care intră într-o depresie majoră sau capătă comportament suicidal când părinții îi resping pentru că sunt homosexuali.

— Nepotul tău a avut noroc, am spus. Nu este deloc ușor pentru un părinte să se împace cu ideea că băiatul lui este homosexual. Dar dacă îi putem accepta pe copiii noștri cum sunt cu adevărat, le vom oferi un mare dar — puterea de a fi ei înșiși și curajul de a începe să se lupte cu ideile preconcepute ale lumii din afară.

O altă tăcere îndelungată.

— Mai e ceva, a spus Joan încet. Indiferent dacă copiii noștri sunt normali sau homosexuali, toți trebuie

să fie conștienți de faptul că, odată ce ajungi la sex într-o relație, nu va mai fi la fel. Totul va fi mult mai complicat. Toate sentimentele vor fi mai intense. Dacă ceva nu va merge bine, dacă va urma o despărțire — lucru care se întâmplă mereu cu adolescenții —, aceasta va avea pentru ei urmări devastatoare.

Îmi aduc aminte ce s-a întâmplat cu cea mai bună prietenă a mea din liceu. Era înnebunită după băiatul acela, s-a lăsat convinsă să se culce cu el și, după ce el a părăsit-o pentru altcineva, n-a mai suportat. Notele erau din ce în ce mai mici, nu mai putea mânca, dormi, învăța, nu se mai putea concentra la nimic.

Jim a ridicat mâna:

— Ei bine, a anunțat el, după ce am ascultat toate acestea, încep să cred că e un lucru bun să preferi abstinența. Să recunoaștem, e singura metodă 100% sigură. Știu că cineva de aici îmi va spune că acum copiii ajung mai repede la pubertate și se căsătoresc mai târziu și că nu este realist să ne așteptăm să se abțină atâția ani, dar abstinența nu înseamnă să nu se apropie unul de celălalt. Se pot ține de mână, se pot îmbrățișa sau săruta, sau pot ajunge la ce numim, de regulă, primul pas. Ar fi foarte bine... Vreau să spun foarte bine pentru orice, cu excepția fetei *mele*.

Oamenii au zâmbit. Laura se uita încurcată:

— Este ușor pentru noi să stăm la o masă și să decidem ce ar trebui să le spunem copiilor noștri ce pot să facă și ce nu. Dar în niciun caz nu putem să stăm după ei douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru. Și, indiferent de ce le vom spune, cine ne garantează că ne vor asculta?

— Ai dreptate, Laura, am spus. Nu avem nicio garanție. Indiferent de ce spune un părinte, unii copii o

să-și experimenteze limitele și unii vor trece chiar dincolo de ele. Oricum, toate metodele pe care le-ați pus în practică în ultimele luni sunt de departe ceva ce copiii voștri *ar fi* mai înclinați să asculte. Dar, ceea ce este mai important, ei vor avea încredere să se asculte singuri și să-și stabilească propriile limite.

— De pe buzele tale la urechile lui Dumnezeu! a zis Tony. Tare aș vrea să fiu sigur că ce ai spus acum se aplică și la droguri, pentru că încep să am un presentiment legat de unii dintre copiii cu care fiul meu a început să iasă. Nu au o reputație foarte bună — unul dintre ei a fost exmatriculat pentru că se droga la școală — și nu vreau ca băiatul meu să fie influențat de ei. Vreau să știu ce pot face pentru a-l îndepărta de ei. Adică, ce ar trebui să-i spun?

— Ce ai vrea să-i spui? am întrebat.

— Ce mi-a spus mie tata.

— Ce anume?

— Că o să-mi facă praf toate oasele dacă o să mă prindă că iau droguri.

— Asta te-a oprit?

— Nu. Am avut grijă să nu mă prindă.

Am râs:

— Deci măcar știi ce nu trebuie să-i spui.

Laura a intervenit:

— Dar dacă i-ai spune așa: „Ascultă, dacă cineva încearcă să te facă să iei droguri, spune simplu, *nu*."

Tony mi-a aruncat o privire întrebătoare.

— Problema cu o asemenea abordare, am spus, este că nu este suficientă. Copiii au nevoie să audă mai mult decât un „spune simplu, nu". Astăzi se află sub o presiune uriașă pentru a spune simplu, da. Combinația tuturor mesajelor din cultura pop și accesul foarte simplu la droguri, ca și presiunea prietenilor lor pot fi greu de ignorat: „Trebuie să încerci asta!"... „Ai încredere în mine, o să-ți placă"... „Chestia asta este chiar mișto"... „Te face să te simți așa de bine"... „Te ajută să te relaxezi"... „Hai, nu fi un pămpălău".

Și, parcă nu ar fi de-ajuns, oamenii de știință ne spun acum că, deși un adolescent poate să pară matur din punct de vedere fizic, creierul lui este încă în proces de formare. Partea care controlează impulsurile și emite judecăți este una dintre ultimele sectoare ale creierului care se dezvoltă.

— Este înspăimântător, a spus Laura.

— Da, este, am fost de acord, dar vestea bună este că toți aveți mai multă putere decât vă dați seama. Copiii voștri sunt profund interesați de ce credeți. Poate că nu o arată mereu, dar valorile și convingerile voastre sunt foarte importante pentru ei și pot fi un factor determinant în decizia lor de a folosi sau a evita drogurile și alcoolul. De exemplu, Tony, poți să-i spui fiului tău: „Sper ca prietenul tău să nu mai fie implicat în droguri. Este un copil drăguț și nu-mi place să mă gândesc cum își va distruge viitorul din cauza a ce a consumat acum."

Și nu numai cuvintele îi pot ține la distanță pe copii de un comportament riscant, mai e și modelul nostru. Ceea ce văd copiii că facem noi sau nu este foarte important.

— Acum ai pus punctul pe i, a comentat Joan. Tata m-a pedepsit odată pentru că a descoperit că am băut puțin la o petrecere. Dar îl vedeam în fiecare seară cu un cocktail înainte de masă și cu o bere la masă, așa că m-am gândit că, dacă e bine pentru el, de ce n-ar fi bine și pentru mine.

— Cel puțin tatăl tău avea o idee despre ce se întâmplă cu tine, a spus Laura și încerca să se comporte

responsabil. Mulți dintre părinții din zilele noastre n-au nici cea mai mică idee. Ei cred că dacă progenitura lor *pare* să facă totul așa cum trebuie, atunci totul e în ordine. Dar niciodată nu poți fi sigur. Am citit recent un articol despre acești adolescenți dintr-o comunitate sănătoasă. Erau lăudați, prezenți în toate echipele, dar în fiecare weekend se puneau pe băutură. Și părinții nu știau nimic, până când unii dintre ei au ajuns la spital și unul era cât pe ce să moară.

— Povestea asta este un semnal de alarmă, am spus. Acest consum excesiv de alcool se întâlnește azi în multe comunități. Este un motiv serios de îngrijorare pentru părinți, mai ales când se știe că la adolescenți consumul de alcool este mai periculos decât am crezut până acum. Toate studiile recente arată cum creierul adolescentului se află într-un stadiu critic al dezvoltării. Alcoolul distruge celulele creierului, produce afecțiuni neurologice, pierderi de memorie, probleme de învățare și pune în pericol starea generală de sănătate a tânărului. Sunt, de asemenea, noi dovezi că, cu cât tinerii încep să bea mai devreme, cu atât mai mare este posibilitatea de a deveni la maturitate alcoolici.

— O, Doamne! a spus Tony. Acum că știm toate acestea, cum să intrăm în mințile copiilor noștri prostănaci? Nu se gândesc că li s-ar putea întâmpla ceva. Se duc la o petrecere și se provoacă unul pe altul să vadă care poate să bea cel mai mult, până dau totul din ei sau își pierd cunoștința.

— Și de aceea, am spus, trebuie să fim foarte clari și foarte la obiect când le spunem copiilor: „Consumul excesiv de alcool te poate ucide. Dacă bei o cantitate mare de alcool o dată, poți face intoxicație alcoolică. Și intoxicația alcoolică poate duce la comă sau moarte. Este un fapt medical."

Joan și-a pus mâinile în cap.

— Este prea mult pentru mine, a gemut. Alcoolul și așa este destul de rău, dar tot ce am citit spune că adolescenții care beau foarte mult sunt de regulă implicați și în consumul de droguri. Și mai sunt multe alte chestii de care încă nu auzisem. Nu e numai iarbă, sau cocaină, sau LSD. Acum este ecstasy și...

Oamenii s-au grăbit să adauge la lista lui Joan:

— Și formaldehidă, și GHB.

— Și unii le spun ketamină, sau „special K".

— Și ce ziceți despre metamfetamine? Se spune că produc o dependență mai mare chiar decât cocaina.

— Am auzit despre ceva nou pe care îl inhalează copiii de astăzi. Se numește *poppers* sau aur lichid.

— O, Doamne, a spus Tony, dând din cap, sunt o mulțime de lucruri pe care trebuie să le știm, nu-i așa?

— Poate părea ametitor, am spus, dar informație este peste tot, în cărți, în reviste și pe internet. Puteți da un telefon la o fundație consacrată abuzului de substanțe și cere pliante. De asemenea, puteți vorbi cu alți părinți din comunitate și să aflați ce știu ei. Și, în timp ce vă ocupați de asta, îl puteți întreba pe fiul dumneavoastră ce folosesc azi copiii de la școală.

— Ei bine, a spus Tony, se pare că am de lucru.

— Toți părinții adolescenților, am spus, au de lucru. Pentru că progeniturile noastre trebuie să înțeleagă că mamele și tații lor sunt informați, implicați, gata să facă orice e nevoie pentru a-i proteja.

Și încă o dată, o singură predică nu poate rezolva lucrurile. Copiii trebuie să audă care sunt opiniile voastre despre droguri de mai multe ori și în mai multe feluri. Trebuie să se simtă destul de liniștiți pentru a vă pune și ei întrebări, pentru a vă răspunde la întrebări, și pentru a le explora gândurile și sentimentele.

Deci... să pornim la ultima noastră provocare! Cum putem profita de micile ocazii care pot apărea în decursul unei zile pentru a-i atrage pe copiii noștri într-un dialog despre droguri? Ce tipuri de conversație ne putem imagina că avem cu adolescenții?

După multe discuții, grupul a primit următoarele scenarii.

Profită de micile prilejuri pentru a vorbi despre droguri

Citind un ziar



Uitându-vă la o reclamă



Comentând ceva ce ați observat



Uitându-vă pe o revistă



Dând un exemplu



Comentând o emisiune la radio



Pe când discutam ultimul exemplu, mâna Laurei s-a ridicat.

— Deci vorbim despre cum să-i ținem pe copiii noștri departe de droguri. Dar dacă un copil ia deja chestii de-astea? Vreau să spun, dacă e prea târziu?

— Nu e niciodată prea târziu să-ți exerciți puterea pe care o ai ca părinte, am spus. Chiar dacă s-a întâmplat doar o dată, gestul lui nu poate fi ignorat. Trebuie să te confrunți cu adolescentul tău, să treceți în revistă riscurile și să-ți prezinți din nou valorile și așteptările.

Dacă totuși bănuiți că adolescentul dumneavoastră ia deja droguri cu o anumită frecvență, dacă observați schimbări de comportament, note mici, modificări în înfățișare, atitudine, prieteni, schimbări ale obiceiurilor de dormit și mâncat, este momentul să treceți la acțiune. Lăsați-l să vadă că observați ce face. Ascultați și varianta lui. Învățați tot ce puteți despre ce se întâmplă. Contactați un centru local sau național de consum de droguri pentru informații suplimentare. Consultați-l pe doctorul vostru. Verificați ce servicii există în comunitatea voastră care pot oferi consiliere profesională și tratament. Cu alte cuvinte, căutați ajutor. Nu vă puteți descurca singuri.

— Sper să nu fiu nevoită să fac așa ceva, a oftat Laura. Poate am noroc și copiii mei vor crește cu bine.

— Te poți baza pe mai mult decât pe noroc, Laura, am spus, ai toate aceste metode. Și, mai important, înțelegi atitudinea care dă viață acestor metode. Toți puteți. În aceste ultime luni s-au produs multe schimbări în felul în care comunicați cu copilul vostru. Și toate aceste schimbări — și mari, și mici — pot face o diferență semnificativă în relațiile voastre cu ei.

Răspunzând la sentimentele adolescenților, rezolvând împreună problemele lor, încurajându-i să-și atingă

obiectivele și să-și îndeplinească visurile, le veți arăta în fiecare zi copiilor voștri cât de mult îi respectați, îi iubiți și îi apreciați. Și tinerii care se simt apreciați de părinții lor sunt mai înclinați să se aprecieze singuri, să ia decizii mai responsabile, sunt mai puțin înclinați să adopte un comportament care s-ar întoarce împotriva propriilor lor interese și le-ar amenința viitorul.

Tăcere. A fost o ședință lungă, dar nimeni nu părea că dorește să plece.

— O să duc dorul acestor ore, a oftat Laura. Nu numai pentru metode, dar și pentru sprijinul pe care l-am primit de la toți cei de aici. Ochii i s-au umplut de lacrimi. Și o să-mi lipsească și faptul că nu mai aud nimic despre ceilalți copii.

Karen a îmbrățișat-o. Și Michael a făcut-o.

— Ce o să-mi lipsească cel mai mult, a spus Joan, este să știu că sunt oameni cu care aș putea vorbi dacă apare o problemă.

— Și, așa cum știm toți, a spus trist Jim, mereu vom avea probleme cu adolescenții. Iată de ce a fost extraordinar să avem unde să venim și să aflăm câteva impresii de la oameni care sunt în aceeași situație.

— Hei, a spus Tony, cine spune că trebuie să ne oprim aici? Dacă am continua să ne întâlnim — poate nu în fiecare săptămână —, dar o dată pe lună, o dată la două luni?

Propunerea lui Tony a primit imediat un răspuns entuziast.

Toți se uitau la mine întrebător.

M-am gândit puțin. Ce doreau acești părinți era ce le doresc în general tuturor părinților de adolescenți — un sistem de sprijin funcțional. Ușurarea de a nu te mai simți izolat. Confortul de a te putea descărca în fața unor oameni despre care știi că te vor înțelege.

Speranța care țâșnește din ideile schimbate și explorarea de noi posibilități. Plăcerea de a împărtăși unul altuia mici victorii.

— Dacă doriți acest lucru, am spus grupului, anunțați-mă și pe mine. O să vin.

Nu uita!

Sex și droguri

În loc să ții o predică („Crezi că știi totul despre sex și droguri, dar cred că e timpul să avem o discuție")

FOLOSEȘTE-TE DE MICI PRILEJURI PENTRU A DESCHIDE DISCUȚIA

Ascultând radioul: „Crezi că e corect ce a spus psihologul? Crezi că pentru copii e dificil să refuze drogurile, pentru că nu vor să pară niște urâcioși sau să-și piardă prietenii?"

Uitându-vă la televizor: „Deci, conform acestei reclame, tot ce are nevoie o fată ca să atragă atenția unui băiat este o culoare potrivită de ruj."

Citind o revistă: „Ce crezi despre asta? Uite ce spune aici: «Uneori copiii iau droguri pentru a se simți bine. Dar mai apoi încep să consume droguri pentru a se simți normal»."

Uitându-vă la un film: „Această ultimă scenă ți s-a părut realistă? Doi adolescenți care abia s-au cunoscut ar sări imediat în pat?"

Citind un ziar: „Când ai puțin timp, uită-te la articolul ăsta despre adolescenți și consumul excesiv de alcool. Aș vrea să aud și părerea ta."

Ascultând muzică: „Ce părere ai despre versurile astea? Crezi că ar putea influența felul în care băieții se poartă cu fetele?"

DATA VIITOARE CÂND NE VOM REVEDEA

În zilele care au urmat m-a mirat faptul că mă tot gândeam la grup.

Am fost împreună într-o lungă călătorie. Oameni diferiți au avut la început speranțe diferite, temeri diferite și obiective diferite. Dar, indiferent care ar fi fost motivele inițiale de a veni la aceste ședințe, toți au avut satisfacția de a vedea nu numai că noile metode i-au ajutat să îmbunătățească relația cu adolescenții, dar și că adolescenții au început să se comporte mai responsabil. Realizări pentru care noi toți nu puteam decât să ne bucurăm!

Totuși eram bucuroasă că ne vom revedea. O să am ocazia de a împărtăși părinților ce mă stăpânea deosebit de intens — o perspectivă mai amplă a lucrului asupra căruia ne-am aplecat împreună.

„Copiii învață din ceea ce trăiesc" — dacă acest lucru e adevărat, atunci data viitoare o să le spun că ceea ce au trăit și au învățat copiii în aceste ultime luni erau principiile de bază ale unei comunicări dorite. În fiecare zi, prinși în vârtejul vieții de familie, adolescenții lor au învățat că:

• **Sentimentele contează.** Nu numai ale tale, ci și ale oamenilor cu care nu ești de acord.

• **Politețea contează.** Mânia poate fi exprimată și fără insulte.

• **Cuvintele contează.** Ce alegi să spui poate produce respingere sau poate genera intenții bune.

• **Pedeapsa nu are ce căuta într-o relație afectivă.** Toți suntem parte integrantă a unui proces, oameni capabili să facem greșeli și capabili să ne confruntăm cu greșelile noastre și să ne cerem iertare.

• **Diferențele noastre nu trebuie să ne facă să dăm înapoi.** Probleme care par insolubile pot fi transformate în ascultare plină de respect, creativitate și perseverență.

• **Toți avem nevoie de apreciere.** Nu numai pentru ceea ce suntem acum, ci și pentru ceea ce putem deveni.

Data viitoare când ne vom revedea, o să le spun părinților că fiecare zi ne oferă noi posibilități. Fiecare zi le oferă șansa de a exprima atitudinea și limbajul care îi ajută pe adolescenți în acest moment și în anii ce vor veni.

Copiii noștri sunt darul nostru de mâine. Ce experimentează în casele noastre astăzi, le va da putere să ofere lumii pe care au moștenit-o căi în care este afirmată demnitatea și umanitatea tuturor indivizilor.

Iată ce le voi spune părinților data viitoare.

PENTRU A AFLA MAI MULTE

Dacă doriți să discutați și să puneți în practică metodele de comunicare din această carte alături de alții, vă rugăm să vizitați site-ul www.fabermazlish.com. Veți găsi informații despre:

- Ateliere în grup pentru părinți și specialiști
- Ateliere individuale
- Cărți pentru părinți și specialiști
- Cărți pentru copii
- Casete audio sau video
- Soluții creatoare pentru problemele părinților
- Newsletterul editat de Adele și Elaine, *Faber/Mazlish Forum*
- Și multe altele!

Sau puteți comanda o broșură, trimițând un plic timbrat cu adresa dumneavoastră la

Faber/ Mazlish Workshops, LLC
PO Box 64
Albertson, NY 10507

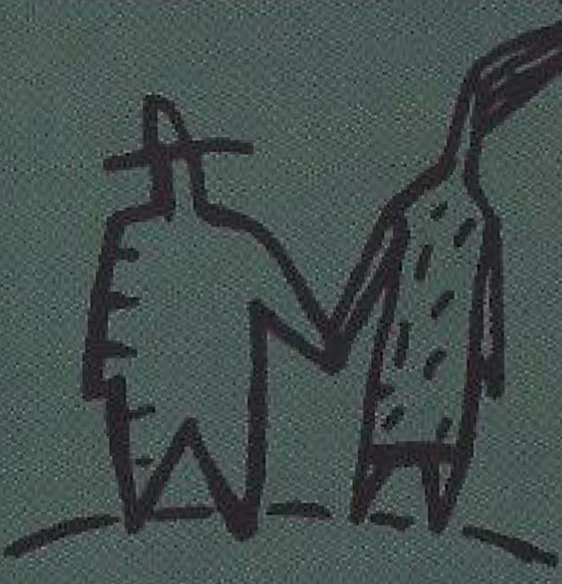
INDICE

CUPRINS

Viața lângă un adolescent poate fi copleșitoare. Copilul de lângă tine se poate transforma peste noapte într-un străin independent, cu gusturi și valori diferite. Cultura populară în care trăiesc astăzi acești adolescenți este mai crudă, mai violentă, mai materialistă și mai sexualizată decât înainte. Unii părinți aleg să pună piciorul în prag și să pedepsească orice neascultare, oricât de neînsemnată, alții se resemnează și preferă să privească de pe margine, fără să se mai implice. Niciuna dintre aceste atitudini nu este însă de dorit, ne spun autoarele **Adele Faber** și **Elaine Mazlish**.

Cartea de față este un ghid incitant și extrem de practic, în care sunt abordate problemele complicate cu care se confruntă astăzi adolescenții și părinții lor, de la anturaj și venitul târziu acasă până la sex, fumat și droguri. Adele Faber și Elaine Mazlish, fiecare mamă a trei copii, propun o strategie care să diminueze conflictul, să reducă frustrarea și să înlesnească o bună comunicare între părinți și adolescenți. Părinții sunt sfătuiți să ia măsuri fără să pedepsească; să-și manifeste furia fără să rănească; să discute despre sex și droguri fără să țină discursuri care să alieneze; să nu se impună fără ca mai întâi să asculte.

Scrisă într-un stil direct și accesibil, *Cum să-i asculți pe adolescenți și cum să te faci ascultat* este un ghid indispensabil părinților care vor să-i ajute pe copii să traverseze anii adesea furtunoși ai adolescenței.



FAMILIA LA CURTEA VECHE

Pentru că toți ne naștem, creștem, ne îndrăgostim, ne căsătorim, iubim, înșelăm, procreăm, divorțăm, plângem, uităm și iertăm. Pentru că suntem singuri sau împreună, pentru că suntem părinți sau copii, pentru că ne pasă de cine suntem, de cei din jur, și mai ales pentru că fiecare dintre noi are o familie pe care o iubește și vrea să o protejeze.

O colecție intimă de sfaturi, probleme și soluții pentru fiecare membru al familiei; o familie cu adevărat fericită.

5 948486 005087

CUM SA-I ASCULTI PE
C119687
Pret: 20.00 Lei

carte după carte

www.curteaveche.ro